

## EPREUVES SPORTIVES

Pendant ces épreuves, vous serez observé, c'est pourquoi nous vous invitons à les préparer et à réaliser la meilleure performance possible. Chaque exercice vous sera démontré par un moniteur de sport.

### 1 - Test du Luc Léger (course à pied) :

Entre deux lignes espacées de 20 mètres, après un échauffement à 8km/h pendant 2 minutes, vous devez courir le plus longtemps possible en respectant un rythme de course qui s'accélère de 0.5 km/h toutes les minutes. Les vitesses sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant un son à intervalles réguliers.

### Barème applicable (par palier) :

NOTE	Luc Léger HOMMES	Luc Léger FEMMES
20	12	9
19	11	8+30s
18	10+30s	8
17	10	7+30s
16	9+30s	7
15	9	6+30s
14	8+30s	6
13	8	5+45s
12	7+45s	5+30s
11	7+30s	5+15s

NOTE	Luc Léger HOMMES	Luc Léger FEMMES
10	7+15s	5
09		
08	6+45s	4+45s
07		
06	6+15s	4+30s
05		
04	5+45s	4+15s
03		
02	5+15s	4
01		
00	<5+15s	<4

### 2 - Force des bras

#### Homme :

#### Tractions sur une Barre fixe :

Les tractions sont effectuées à partir d'une position de départ où les bras sont tendus, corps en suspension sans appui, les mains en pronation, en amenant le menton (tête droite) au niveau de la barre et sans aucun mouvement additionnel des membres inférieurs.

#### Femme :

#### Pompes :

Les pompes seront effectuées en appui facial, corps tendu, fléchir les bras de telle sorte que la poitrine touche une cale de 20cm de haut puis revenir dans la position initiale sans interruption.

### Tous les candidats sont soumis à l'épreuve suivant le barème :

Notes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Tractions	1	/	2	/	3	/	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Pompes	1	2	3	4	5	6	7	10	12	15	17	20	25	26	28	31	35	39	48	>48

### 3-Squats :

L'épreuve consiste à effectuer le maximum de squats (flexion des jambes sans poids additionnel) en une minute. Pour être validé, le mouvement devra être effectué avec les pieds bien à plat, les bras tendus parallèles au sol et les jambes au minimum à 90° en flexion.

### Barème des squats : (note sur 20)

NOTE	HOMMES	FEMMES
0	0	0
1	30	22
2	34	24
3	35	25
4	37	30
5	38	34
6	39	36
7	40	37
8	41	38
9	42	39
10	43	40

NOTE	HOMMES	FEMMES
11	44	41
12	45	42
13	47	43
14	48	45
15	49	46
16	51	48
17	52	49
18	55	51
19	59	52
20	Plus de 62	Plus de 58