

PIÈCE 15

Candidature à la spécialité de plongeur démineur

MARINE NATIONALE

Service de recrutement de la marine

Bureau de recrutement de la Marine de la Réunion / Mayotte

Je soussigné (e) (Nom- Prénom)

candidat(e) à la spécialité de plongeur démineur atteste :

- avoir été informé(e) qu'au cas où je serais retenu(e) pour suivre un stage de présélection à l'école de plongée de Saint-Mandrier, je passerai (sous réserve d'aptitude médicale) des tests physiques de présélection ;
- voir pris connaissance des tests physiques et aquatiques ainsi que de l'indication des barèmes associés.

ÉPREUVES	PERFORMANCE MOYENNE (note de 10/20 ou 05/10)	PERFORMANCE MAXIMALE (note de 20/20 ou 10/10)
	Barème identique pour les candidats masculin et féminin	
Endurance. Test VAMEVAL (valeur d'aptitude maximum, évaluation à la vitesse aérobie lactique)	Palier 12	Palier 19
Grimper de corde bras et jambes ou sans jambes chronométré (2 x 7 mètres)	7 m	10 secondes
Natation : 100 mètres nage libre puis apnée dynamique de 10 mètres (1)	100 m + 10 m	100 secondes
Flexion des bras en appui facial (pompes)	55	105
Tractions sur barre fixe	10	28
Abdominaux	50	150
Effectuer 1000 mètres à la palme en position ventrale, équipé d'un bloc de plongée, palmes, masque et tuba.	30 minutes	20 minutes
Effectuer une série de 4 apnées à 6 mètres de profondeur <ul style="list-style-type: none">- 1^{re} apnée avec ceinture de plombs puis remontée (1 minute de récupération) ;- 2^e apnée avec ceinture de plombs, rester 20 secondes puis remonter (1 minute de récupération) ;- 3^e apnée avec ceinture de plombs et sans masque puis remontée (1 minute de récupération) ;- 4^e apnée sans ceinture de plombs.		
Palmer en position verticale et statique pendant 3 minutes en maintenant à 2 mains au niveau de la poitrine un plomb de 5 kilos.		
Effectuer à la palme une distance de 50 mètres, masque sur la nuque, visage immergé, yeux ouverts.		

(1) Tenue de bain exigée

À, le

(signature du candidat ou de la candidate)