Épreuves physiques :

Pendant ces épreuves, vous serez observé(e), 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 Leger (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.

2 - Force des bras

Hommes : tractions sur une barre fixe

Tractions 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 au niveau de la barre, sans aucun mouvement additionnel des membres inférieurs.

Femmes : pompes

Pompes 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.

3- TESTS KILLY

Protocoles :

- Dos et épaules contre le mur
- Tête contre le mur
- Pieds serrés
- Mains en croix eu niveau du sternum



Fin du test :

- Le candidat tombe ou se relève
- S'affaisse (angle des membres inférieurs n'est plus à 90°)
- Les mains se décolle du sternum
- Le dos se décolle du mur

BAREMES HOMMES

NOTE	PALIER LUC LEGER	NOMBRE DE TRACTIONS	TESTS KILLY
20	12	17	168
19	11	16	160
18	10+30s	15	152
17	10	14	144
16	9+30s	13	136
15	9	12	128
14	8+30s	11	120
13	8	10	112
12	7+45s *	9 *	104
11	7+30s	8	96
10	7+15s	7	88
09		6	80
08	6+45s *	5	72
07		4 *	64
06	6+15s	/	56
05		3	48
04	5+45s	/	40
03		2	32
02	5+15s	/	24
01		1	16
00	<5+15s	0	0

BAREMES FEMMES

NOTE	PALIER LUC LEGER	NOMBRE DE POMPES	TESTS KILLY
20	9	> 48	168
19	8+30s	48	160
18	8	39	152
17	7+30s	35	144
16	7	31	136
15	6+30s	28	128
14	6	26	120
13	5+45s	25	112
12	5+30s *	20	104
11	5+15s	17	96
10	5	15	88
09		12	80
08	4+45s *	10	72
07		7	64
06	4+30s	6	56
05		5	48
04	4+15s	4	40
03		3	32
02	4	2	24
01		1	16
00	<4	0	0