

Les évaluations sportives :

Pendant ces épreuves, vous serez observé(e), vous avez regardé et réalisé la meilleure performance possible. Chaque exercice vous sera démontré par un moniteur de sport.

Test du “Luc Leger” (course à pied) :

Ce test permet de mesurer la « vitesse maximale aérobie » (VO2max).
Le but est d'atteindre le palier le plus élevé, au **minimum le palier 6**

Entre deux lignes espacées de 20 mètres, après un échauffement à 8 km/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.

Voir la vidéo

Force des bras (faire le maximun, pas minimun) :

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.

Voir la vidéo

ATTENTION : IL EST VIVEMENT RECOMMANDE DE SAVOIR NAGER 25 M MINIMUM SANS ASSISTANCE MATERIELLE

PRÉPARATION ET ENTRAÎNEMENT AVEC VOTRE MISSION LOCALE
Bénéficiez d'ateliers de préparation aux tests psychotechniques, d'accès à des plateformes d'entraînement et de simulations d'entretiens de recrutement avec votre conseiller(ère).



BARÈMES

NOTE	PALIER "LUC LEGER"	NOMBRE DE TRACTIONS
20	12	17
19	11	16
18	10+30s	15
17	10	14
16	9+30s	13
15	9	12
14	8+30s	11
13	8	10
12	7+45s*	9*
11	7+30s	8
10	7+15s	7
9		6
8	6+45s	5
7		4*
6	6+15s	-
5		3
4	5+45s	-
3		2
2	5+15s	-
1		1
0	< 5+15s	0

PRÉPARATION ET ENTRAÎNEMENT AVEC VOTRE MISSION LOCALE
Bénéficiez d'ateliers de préparation aux tests psychotechniques, d'accès à des plateformes d'entraînement et de simulations d'entretiens de recrutement avec votre conseiller(ère).