



---

# TEST D'APTITUDES PHYSIQUES



**CANDIDATS/ES EGP 2023**

**EPREUVES - MARCHE A SUIVRE**

## Epreuve 1 : pompes « Air Marshall »

**Durée de l'épreuve : 1 minute et 20 secondes**

**But de l'exercice : effectuer un maximum de répétitions dans le temps imparti. Le score est le nombre de répétitions effectuées.**

**Standards d'exercice :**

Le départ se fait allongé au sol, mains en contact dans le dos. Au top, le/la candidat/e effectue un appui facial, bras tendus. Seuls touchent le sol ses mains et ses pieds. Il/elle vient ensuite toucher une de ses mains avec la main opposée, reprend sa position d'appui à deux mains, et vient toucher la seconde main avec la première. Il/elle descend alors à nouveau en position allongée, et vient toucher ses mains ensemble dans son dos. Il/elle répète l'opération un maximum de fois en 80 secondes.



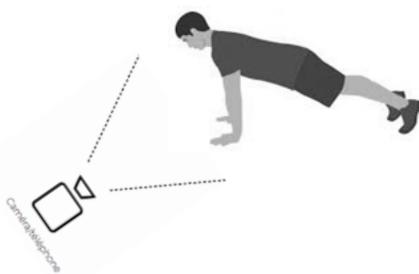
**Conditions d'acceptation / de refus des répétitions :**

- Si les mains ne se touchent pas clairement dans le dos, la répétition n'est pas validée.
- Si, lorsque les bras sont tendus, une partie du corps autre que les pieds et les mains touche le sol, notamment les genoux, la répétition n'est pas validée.
- Si, lorsque le/la candidat/e a les bras tendus et doit toucher une main avec l'autre, il/elle touche une autre partie de son corps, par exemple le poignet ou l'avant-bras, la répétition n'est pas validée.
- La répétition est validée une fois que les deux mains ont été touchées en position d'appui.
- Un mauvais placement de la caméra, rendant le contrôle des répétitions impossible, sera sanctionné d'un nul.

**Position de la caméra :**

L'appareil enregistreur sera placé à environ 50-60 cm du sol, par exemple sur une chaise.

Il sera disposé à environ 45 degrés sur l'avant, côté tête, du/de la candidat/e, comme illustré sur le schéma ci-dessous, ainsi que sur la vidéo explicative. L'examinateur doit clairement voir les mains se toucher dans le dos, ainsi qu'en position d'appui.



Vidéo explicative des standards et de la marche à suivre : <https://youtu.be/C8P62BdKo8k>

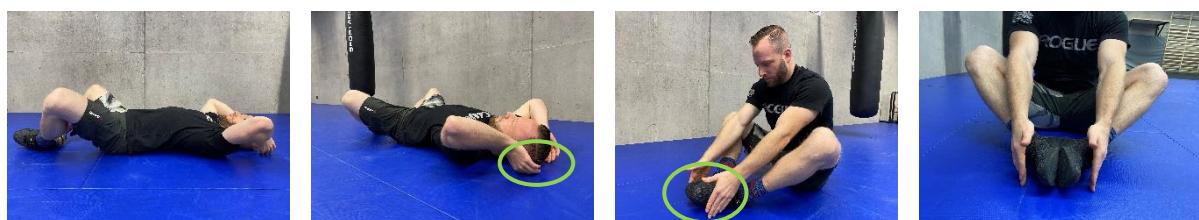
## Epreuve 2 : abdominaux

**Durée de l'épreuve : 1 minute et 20 secondes**

**But de l'exercice : effectuer un maximum de répétitions dans le temps imparti. Le score est le nombre de répétitions effectuées.**

**Standards d'exercice :**

Le/la candidat/e commence allongé/e sur le dos, ses jambes sont fléchies, la plante des pieds idéalement en contact l'une avec l'autre. Ses mains sont posées à terre, au-dessus de sa tête. Au top, il/elle redresse son buste de façon à se retrouver en position assise. Il/elle vient alors toucher le sol devant ses jambes. Il/elle redescend ensuite au sol en position allongée sur le dos, et touche le sol des deux mains, au-dessus de sa tête. Il/elle répète l'opération autant de fois que possible en 80 secondes. L'utilisation d'un coussin de soutien lombaire (de dimension standard, soit 37cm x 32cm x 7cm, avec une tolérance de 0.5cm au maximum) est autorisée. Si un tel coussin devait être employé, le/la candidat/e le présentera au début de sa vidéo, en montrant clairement ses dimensions au moyen d'un mètre.



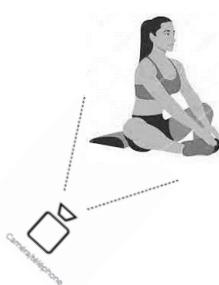
**Conditions d'acceptation / de refus des répétitions :**

- Si les deux mains ne touchent pas le sol derrière la tête du/de la candidat/e au départ et à chaque fois qu'il/elle se trouve ensuite en position allongée, la répétition n'est pas validée.
- Si les deux mains ne touchent pas le sol devant les jambes du/de la candidat/e, la répétition n'est pas validée.
- Si les deux mains touchent ailleurs que devant les jambes du/de la candidat/e, la répétition n'est pas validée.
- Si le/la candidat/e s'aide d'une ou des deux mains, ou du coude, pour se relever, par exemple en agrippant ses cuisses, un élément d'habillement, ou en se poussant au sol, la répétition n'est pas validée.
- Il peut arriver que les pieds se soulèvent de quelques centimètres du sol. Toutefois, s'il est constaté que le/la candidat/e effectue un mouvement de balancier, il/elle écopera d'un nul.
- L'utilisation d'un coussin de soutien lombaire non conforme ou non présenté de façon claire au début de la vidéo verra celle-ci sanctionnée d'un nul.
- Un mauvais placement de la caméra, rendant le contrôle des répétitions impossible, sera sanctionné d'un nul.

**Position de la caméra :**

L'appareil enregistreur sera placé à environ 50-60 cm du sol, par exemple sur une chaise.

Il sera disposé à environ 45 degrés sur l'avant, côté pieds, du/de la candidat/e, comme illustré sur le schéma ci-contre, ainsi que sur la vidéo explicative. L'examineur doit clairement voir les mains toucher derrière la tête ainsi que devant les pieds.



Vidéo explicative des standards et de la marche à suivre : <https://youtu.be/v6iEQg7CIVs>

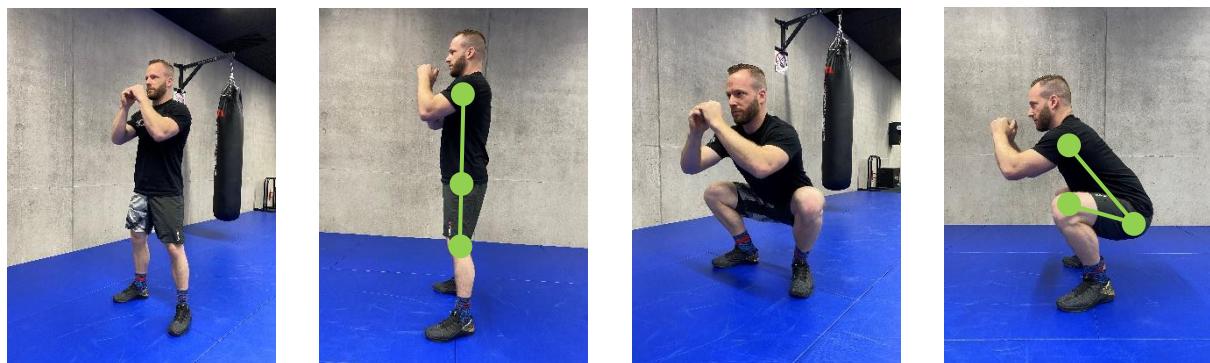
## Epreuve 3 : squats

**Durée de l'épreuve : 1 minute et 20 secondes**

**But de l'exercice : effectuer un maximum de répétitions dans le temps imparti. Le score est le nombre de répétitions effectuées.**

**Standards d'exercice :**

Le/la candidat/e commence debout, jambes tendues. Au top, il descend en flexion sur ses jambes, jusqu'à ce que le pli de la hanche passe sous le sommet du genou (casser la parallèle). Cette profondeur minimale atteinte, il se remet en position debout, jambes tendues, en alignant ses genoux, ses hanches et ses épaules (extension complète). Il répète l'opération autant de fois que possible en 80 secondes.



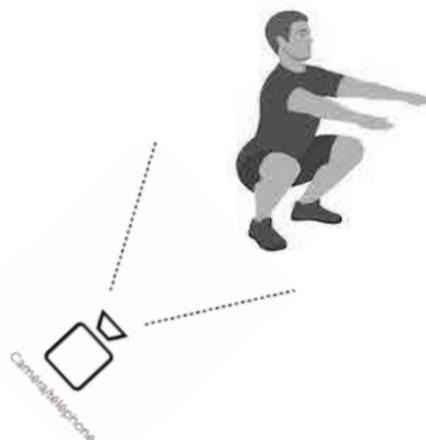
**Conditions d'acceptation / de refus des répétitions :**

- Si la profondeur minimale n'est pas atteinte, la répétition n'est pas validée.
- Si l'extension en haut du mouvement n'est pas complète, la répétition n'est pas validée.
- Le port de vêtements si amples qu'ils empêcheraient de juger de la profondeur du mouvement sera sanctionné d'un nul.
- Si le/la candidat/e s'aide avec les mains au niveau des cuisses pour remonter, la répétition n'est pas validée.
- Un mauvais placement de la caméra, rendant le contrôle des répétitions impossible, sera sanctionné d'un nul.

**Position de la caméra :**

L'appareil enregistreur sera placé à environ 50-60 cm du sol, par exemple sur une chaise.

Il sera disposé à environ 45 degrés sur l'avant du/de la candidat/e, comme illustré sur le schéma ci-contre, ainsi que sur la vidéo explicative. L'examineur doit clairement voir si la profondeur est suffisante et si l'extension est complète.



Vidéo explicative des standards et de la marche à suivre :  
<https://youtu.be/tp-0xEWHevk>

## Epreuve 4 : tirage horizontal

### Durée de l'épreuve : pas de limite de temps

**But de l'exercice : effectuer un maximum de répétitions. Le score est le nombre de répétitions effectuées.**

### Standards d'exercice :

Pour cet exercice, un élément fixe sera nécessaire, comme une barre, une paire d'anneaux ou encore un TRX. Cet élément doit être réglé à la hauteur des hanches du/de la candidat/e, tel qu'indiqué sur les photos et la vidéo explicative, et présenté au début de la vidéo du/de la candidat/e. Toute installation permettant d'accomplir cette épreuve en respectant les critères d'exécution sera acceptée.

Le/la candidat/e s'assied au sol, hanches à la verticale sous la barre, jambes tendues, comme présenté sur la vidéo. Il/elle saisit ensuite l'élément fixe et s'y suspend, bras complètement tendus, les pieds posés au sol. Il/elle aligne l'axe épaules-hanches-genoux-chevilles et maintient cette position en tout temps, tel qu'indiqué sur les photos ci-dessous. Lorsque la position est atteinte, le/la candidat/e doit alors fléchir les bras jusqu'à ce que la barre ou autre élément de suspension entre en contact avec sa poitrine, puis redescend ensuite, en tendant les bras complètement. Il/elle effectue autant de répétitions que possible en une seule série, jusqu'à l'échec.



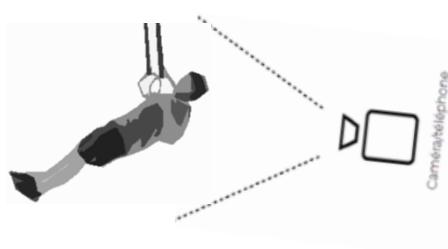
### Conditions d'acceptation / de refus des répétitions :

- Si le/la candidat/e n'arrive plus aligner l'axe épaules-hanches-genoux-chevilles, l'épreuve s'arrête.
- Si le/la candidat/e n'arrive plus à atteindre la barre ou l'élément de suspension avec sa poitrine, l'épreuve s'arrête.
- Si le/la candidat/e ne tend pas correctement les bras sur la partie descendante du mouvement, la/les répétitions concernée/s ne seront pas comptabilisées.
- Si le/la candidat/e effectue un mouvement de balancier avec son corps afin de faciliter l'exécution du mouvement, la/les répétitions concernée/s ne seront pas comptabilisées.
- Si le/la candidat/e place l'accessoire de suspension trop haut par rapport à ses hanches, le résultat sera nul.
- Si le/la candidat/e ne se place pas correctement sous l'accessoire de suspension avant de le saisir, soit assis, jambes tendues, hanches à la verticale sous l'accessoire, le résultat sera nul.
- Si le/la candidat/e place la caméra de sorte qu'il ne soit pas possible de déterminer clairement si l'alignement du corps, la tension complète des bras ou le contact de la poitrine avec l'accessoire de suspension sont respectés, le résultat sera nul.

### Position de la caméra :

L'appareil enregistreur sera placé à environ 1 m du sol.

Il sera disposé de façon à voir l'ensemble du corps du/de la candidat/e, comme illustré sur le schéma ci-contre, ainsi que sur la vidéo explicative. L'examineur doit clairement voir la position de départ, l'alignement du corps, le contact avec l'élément de suspension et la tension des bras.



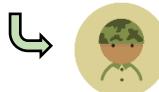
Vidéo explicative des standards et de la marche à suivre : <https://youtu.be/aKBzzdKgmm8>

## Epreuve 5 : test Luc Léger

### Durée de l'épreuve : autant que possible

But de l'exercice : effectuer des allers-retours entre deux lignes distantes de 20m, avec un tempo progressif. Le score est le temps effectué jusqu'à ce que le/la candidat/e ne puisse plus rejoindre la ligne.

Matériel complémentaire : marqueur de sol (craie ou scotch), éventuellement un ou deux cônes ou objets bien visibles, un second téléphone avec l'application « Test armée ». Aucune autre application n'est tolérée.



### Standards d'exercice :

Le/la candidat/e met en place deux lignes, distantes de 20 mètres. L'écartement entre les deux lignes sera présenté en début de vidéo, comme montré dans la vidéo-témoin. Il est conseillé de procéder à un marquage échelonné tous les deux mètres pour simplifier la tâche. Le score sera le temps dans lequel le/la candidat/e a réussi à passer la dernière fois la ligne avant le bip. Attention, le second téléphone, muni de l'application « Test armée », doit être visible tout au long de la vidéo. Pensez à l'empêcher de se verrouiller.

Le/la candidat/e se place derrière la ligne de départ et lance l'application « Test armée », sous « entraînement - sport - Luc Léger ». Attention au décompte de 5 secondes. Au top, il/elle s'élance en direction de la seconde ligne, distante de 20m. Il/elle doit l'avoir franchie avant ou sur le bip indiquant le temps maximal pour se rendre d'une ligne à l'autre. Il/elle repart alors vers la première ligne, qu'il/elle doit atteindre avant ou sur le second bip, et ainsi de suite. Les bips vont en s'accélérant par paliers. Le/la coureur/se effectue un maximum d'allers-retours jusqu'à ce qu'il/elle ne parvienne plus à rejoindre la ligne dans le temps imparti. Un léger décalage du/de la coureur/se est admis, mais la course est stoppée dès lors qu'il atteint 2 mètres. Le résultat à inscrire est celui figurant sur l'application « Test armée » lors du passage de la dernière ligne atteinte (exemple : 10 + 15s)

### Conditions d'acceptation / de refus des répétitions :

- Si le/la candidat/e ne part pas avec les deux pieds derrière la ligne, le résultat est nul.
- Si le/la candidat/e ne franchit pas la ligne lors d'un trajet avec au moins un pied, le résultat est nul.
- Un mauvais placement de la caméra, rendant le contrôle du temps impossible, sera sanctionné d'un nul.
- La non-présentation, ou présentation incorrecte de la distance entre les lignes et du chronomètre en fin de course, sera sanctionnée d'un nul.

### Position de la caméra :

L'appareil enregistreur sera placé à environ 1 m du sol.

Il sera disposé à l'une des deux extrémités de la ligne de 20m, comme illustré sur le schéma ci-dessous, ainsi que sur la vidéo explicative. L'examinateur doit clairement voir les deux lignes et le franchissement par le/la candidat/e, avec au moins un pied. Afin que cette tâche soit rendue plus facile, il est possible de placer deux cônes ou objets bien visibles sur les deux lignes, et de venir tourner autour, ce qui peut éviter une controverse et un score nul.

Vidéo explicative des standards et de la marche à suivre : <https://youtu.be/6CgBsE2og1Q>



## Résultats

Chacune des épreuves est jugée individuellement. Le résultat obtenu est apprécié au moyen d'un barème similaire à celui utilisé dans le cadre de l'école de Police, sur une base de 1 à 20. Un barème différencié est appliqué pour certaines épreuves entre hommes et femmes, indiqué ci-après H/F.

Une fois les résultats des 5 épreuves convertis au moyen du barème, le/la candidat/e obtient un chiffre sur 100, qui détermine l'appréciation des capacités sportives évaluées. Si chaque partie est notée individuellement, il est entendu que le résultat pris en compte est le total, ce qui permet à un/e candidat/e moins à l'aise sur une épreuve de compenser ailleurs.

Il/elle est alors classé/e dans une des 4 catégories suivantes :

- Insuffisant, de 0 à 35 points
- Soumis à décision, de 36 à 59 points
- Suffisant, de 60 à 79 points
- Très bon, de 80 à 100 points

A titre d'indication, le nombre de répétitions ou paliers à obtenir pour atteindre les différentes catégories, dans chaque épreuve, sont les suivants (H/F) :

### **Epreuve 1, pompes Air Marshall**

- Soumis à décision à partir de 22/20 répétitions
- Suffisant à partir de 30/28 répétitions

### **Epreuve 2, abdominaux**

- Soumis à décision à partir de 32 répétitions
- Suffisant à partir de 44 répétitions

### **Epreuve 3, squats**

- Soumis à décision à partir de 60 répétitions
- Suffisant à partir de 72 répétitions

### **Epreuve 4, tirages horizontaux**

- Soumis à décision à partir de 10/6 répétitions
- Suffisant à partir de 14/10 répétitions

### **Epreuve 5, Luc Léger**

- Soumis à décision à partir du Palier 7 +30 secondes / 6 +30 secondes
- Suffisant à partir du Palier 9 +30 secondes / 8 +30 secondes