
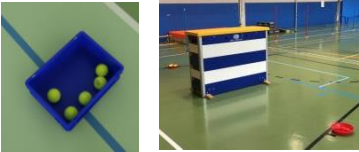


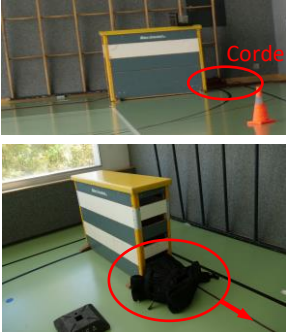


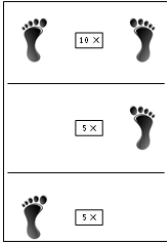
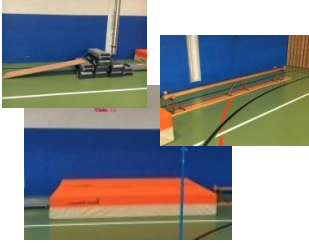


<p>1 Slalom entre piquets</p> <ol style="list-style-type: none"> Mettre le gilet lesté Courir jusqu'au bout des piquets Revenir en slalom 	<p>2 Franchissement obstacle</p> <ol style="list-style-type: none"> Franchir l'obstacle avec une balle de tennis dans la main La poser dans la boîte bleue de l'autre côté Franchir l'obstacle au retour, sans balle Recommencer <p>L'obstacle est franchi 5x à l'aller (avec la balle de tennis) et 4x au retour (sans la balle de tennis).</p> 	<p>3 Franchissement espaliers</p> <ol style="list-style-type: none"> Franchir l'espalier Contourner les cônes Franchir l'espalier <p>Il n'y a pas de contrainte concernant la méthode de descente : descente normale en avant ou en arrière, saut</p> <p>Attention : Sauter en basculant est interdite</p> 	<p>4 Déplacement du mannequin</p> <ol style="list-style-type: none"> Saisir le mannequin 50kg (sauf par la poignée située derrière la tête) Le tirer jusqu'au piquet au milieu de la salle Contourner le piquet Ramener le mannequin derrière la ligne blanche 	<p>5 Déplacement d'une masse</p> <ol style="list-style-type: none"> Pousser le chariot 300 kg depuis le cône rouge jusqu'au bout indiqué Alterner avec l'atelier 6 : pose des écrous). Tirer le chariot depuis le bout de la salle jusqu'au départ (cône rouge). 	<p>6 Écrous</p> <ol style="list-style-type: none"> Piocher trois écrous de la même couleur dans le bac (1 gros et 2 petits) Les positionner sur les 3 vis de couleur correspondante Alterner avec l'atelier 5 (ramener le chariot au point de départ) Enlever les écrous, les remettre dans le bac 
<p>7 Tirer une masse à l'aide d'une corde</p> <ol style="list-style-type: none"> Tirer un sac de 30 kg à l'aide de la corde Traverser la salle Tirer le même sac de l'autre côté <p>S'appuyer sur les caissons avec les jambes est admis.</p> 	<p>8 Cerceaux et ballon</p> <ol style="list-style-type: none"> Avancer en sautant dans les cerceaux, les pieds touchent le sol en fonction des couleurs. Le ballon de basket reste dans les mains. Au retour, dribbler avec le ballon du côté du pied demandé, en fonction des couleurs. <p>JAUNE - pieds joints / pas de dribble BLEU - pied droit / dribble droit ROUGE - pied gauche / dribble gauche</p> <p>L'ordre des couleurs des cerceaux est aléatoire.</p> 	<p>9 Banc mobile</p> <ol style="list-style-type: none"> Monter sur le banc Prendre la balle de tennis <u>après avoir posé les deux pieds</u> Traverser le banc Echanger les balles Revenir au départ Poser la balle Traverser une dernière fois le banc, sans balle <p>Si le candidat tombe, il reprend d'où il est tombé.</p>  <p>Il est interdit de s'appuyer sur la balle, ou le cône, pour se tourner.</p>	<p>10 Corde à sauter</p> <p>Sauter à la corde comme indiqué sur la fiche contre le mur. Le choix de la fiche est aléatoire.</p> <p>En cas d'erreur, il est nécessaire de recommencer le bloc en cours jusqu'à la réussite de ce dernier.</p> 	<p>11 Parcours avec raquette de ping-pong</p> <ol style="list-style-type: none"> Poser la balle de ping-pong en équilibre sur le centre de la raquette Traverser les obstacles <p>Si la balle tombe, le parcours doit être repris à l'endroit où la balle est tombée.</p> <p>La raquette est tenue par la poignée, main fermée.</p> 	<p>Remarques :</p> <p>Un agent recruteur accompagne le/la candidat/e durant le test et donne les consignes au besoin. Il indique les erreurs et les fait corriger.</p> <p>Test d'aptitudes physiques est échoué si un atelier n'a pas été tenté, n'a pas été effectué correctement ou a été abandonné (note E).</p> <p>La limite de temps est fixée à 6'15" .</p>