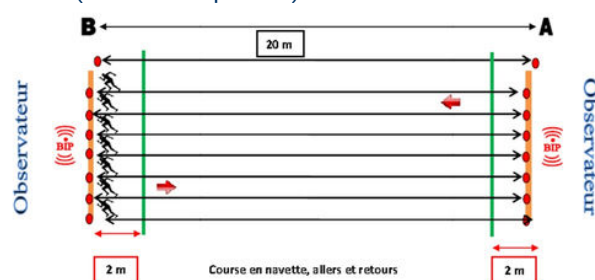


## TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES

### 1 TEST DE « LUC LÉGER »

Le candidat effectuera une épreuve de course navette : test de « Luc Léger ». La performance exigée correspond à la réalisation du palier n°9 pour les hommes (annonce du palier 10) et du palier n°7 pour les femmes (annonce du palier 8).

Le test « Luc Léger » (version 1998 avec palier d'une minute) est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



### 2 ÉPREUVE MUSCULATION

Le candidat doit être capable de réaliser une épreuve de démonstration technique composée des 3 exercices suivants : « Traction barre » « Squat » et « Développé couché »

	SQUAT	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	TRACTION À LA BARRE FIXE
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter le nombre requis de mouvements</li> <li>Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>Hanches à hauteur des genoux</li> <li>Tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>Pieds à plats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter le nombre requis de mouvements</li> <li>Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt</li> <li>Franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter le nombre requis de mouvements</li> <li>Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement.</li> </ul>
HOMMES	6 répétitions avec une charge correspondante à 110% du poids de corps	6 répétitions avec une charge correspondante à 80% du poids de corps	6 répétitions avec les mains en pronation ou supination
FEMMES	5 répétitions avec une charge correspondante à 75% du poids de corps	4 répétitions avec une charge correspondante à 40% du poids de corps	1 répétition avec les mains en pronation ou supination

Il est prévu pour chaque épreuve et pour chaque candidat, un temps d'échauffement, de récupération (10 min) et de réglage des appareils.