

## Epreuves physiques et sportives

Epreuves	Tenue	Description
<p><b>Natation</b></p>	<p>Cette épreuve se déroule en maillot de bain. Le caleçon de bain est interdit ainsi que les lunettes et le masque de natation. Les verres de contact peuvent être portés sans lunettes de natation sous la seule responsabilité du candidat.</p>	<p>Le candidat doit sauter ou plonger du bord de la piscine afin d'effectuer un parcours de 50 mètres en nage libre sans s'arrêter. En cas d'utilisation d'un bassin de 25 mètres, seul le plan vertical du mur devra être touché par une partie quelconque du corps au moins lors du virage.</p>
<p><b>Endurance cardio-respiratoire (épreuve de Luc Léger)</b></p>	<p>Cette épreuve se déroule en tenue de sport avec chaussures sans pointe. Un dossard numéroté identifiera chaque candidat.</p>	<p>Le candidat devra courir en navette sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 20 mètres au rythme d'une bande sonore lui indiquant le nombre de paliers atteints. Les lignes font partie de la piste. En début d'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente par palier toutes les soixante secondes. Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouveront avant la ligne délimitant la piste. En cas de chute pendant l'épreuve, le candidat est autorisé à la poursuivre dans la mesure où cette chute ne modifie pas le nombre de navettes. Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore. A chaque fois, le candidat devra franchir entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied touchant le sol et repartir en sens inverse. A chacune des extrémités de la piste, un volume de tolérance sera matérialisé au sol par une ligne, faisant partie de ce volume, tracée à un mètre avant la ligne délimitant la piste et à l'intérieur de celle-ci. Le volume de tolérance s'inscrit entre ces deux lignes. Lorsque le signal sonore retentit, le candidat devra être entré à l'aide d'une partie quelconque du pied dans le volume de tolérance. L'épreuve prend fin lorsque le candidat ne peut plus suivre l'allure imposée, c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas entré à l'aide d'une partie quelconque du pied dans le volume de tolérance d'un mètre au moment où le signal sonore retentit, lorsqu'il ne franchit pas entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied touchant le sol ou lorsqu'il abandonne.</p>

## Epreuves physiques et sportives

<p><b>Souplesse</b></p>	<p>Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.</p>	<p>Le candidat, assis sur une planche, jambes jointes et tendues, est sanglé au niveau des genoux par un lien de 13 à 18 centimètres de large centré sur les rotules.</p> <p>Le candidat pousse du bout des doigts (pulpe) des deux mains une règle de section carrée d'environ 2 centimètres de côté placée sur un dispositif en forme de caisse après avoir placé les pieds contre celui-ci.</p> <p>Le 0 de référence de la graduation du dispositif est placé en bordure de la tablette supérieure, à 15 centimètres au-dessus du plan d'appui des pieds. L'épreuve se déroule pieds joints et le candidat ne doit pas perdre le contact avec la règle pendant la durée de l'épreuve.</p> <p>Le candidat a droit à deux essais sans quitter son emplacement. Seul le meilleur essai est pris en compte (la mesure est prise à partir du bout des doigts). Si en fin de poussée, la règle se trouve en biais par rapport aux graduations, la mesure sera lue à l'intersection de la règle et de la graduation la plus proche de la position de départ.</p> <p>La position la plus avancée doit être maintenue au moins deux secondes.</p>
<p><b>Endurance musculaire de la ceinture dorso-abdominale (gainage)</b></p>	<p>Cette épreuve se déroule en tenue de sport</p>	<p>Le candidat doit maintenir le plus longtemps possible une position du corps tendu en appui au sol sur les avant-bras et sur la face postérieure des orteils. Le corps en alignement (tête, tronc, bassin, genoux, jambes tendues), en appui sur la face postérieure des orteils et sur les avant-bras, écartés approximativement de la largeur des épaules, pieds écartés de 10 centimètres environ.</p> <p>A partir de la position de départ, en appui au sol sur les avant-bras, un genou au sol, l'autre jambe tendue en appui sur la face postérieure des orteils, le corps en alignement, le candidat se placera dans la position à maintenir.</p> <p>Le chronométrage débute lorsque la bonne position est constatée par les examinateurs. Le chronomètre est arrêté lorsque le dispositif indique que le candidat ne respecte plus la bonne position. La tolérance par rapport à la bonne position est de 5 centimètres au-dessus ou en dessous, mesurée au niveau du muscle fessier. Les tremblements sont acceptés tant que la position est respectée.</p> <p>Un dispositif de mesure du fléchissement ou redressement excessif du corps sera utilisé.</p>

## Epreuves physiques et sportives

<p><b>Endurance musculaire des membres supérieurs</b></p>	<p>Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures. La magnésie est tolérée à l'exclusion de toute autre substance additionnelle. Les gants, les maniques ou tout autre dispositif comparable sont interdits.</p>	<p>Le candidat saisit avec ou sans aide d'un escabeau une barre fixe de 2,5 ou 3,5 centimètres de diamètre, placée entre 2,30 mètres et 2,50 mètres de hauteur, les mains en supination écartées approximativement de la largeur des épaules.</p> <p>A partir de la position de départ, en suspension totale bras tendus, les pieds ne touchant pas le sol, au signal de l'examineur, le candidat fléchit les bras (traction) sans balancement jusqu'à ce que son menton se trouve au-dessus du niveau de la barre, les bras fléchis, coude au-dessous de la barre. Dès l'atteinte de cette position, le chronométrage débute. Les mains et la poitrine sont les seules parties du corps pouvant être en contact avec la barre fixe. Le chronométrage s'arrête lorsque la position ne peut plus être maintenue et que les yeux du candidat se trouvent au niveau de la barre.</p>
<p><b>Endurance musculaire des membres inférieurs (Killy)</b></p>	<p>Cette épreuve se déroule en tenue de sport et en chaussures sans pointe.</p>	<p>Le candidat doit simuler le plus longtemps possible une position assise le dos en appui contre un plan vertical.</p> <p>Position de départ à maintenir : le dos à plat contre un plan vertical, les pieds écartés environ de la largeur du bassin, les cuisses horizontales formant un angle de 90° avec le buste et avec les jambes, bras ballants, les mains non appuyées au plan vertical ni posées sur les cuisses ou les genoux.</p> <p>Le candidat doit garder cette position le plus longtemps possible.</p> <p>Sous les indications correctives des examinateurs, le candidat dispose de 20 secondes pour se mettre en place.</p> <p>Le chronométrage débute lorsque la bonne position est constatée par les examinateurs. Le chronomètre est arrêté lorsque le dispositif indique que le candidat ne respecte plus la bonne position. La tolérance par rapport à la bonne position est pour les cuisses de 5 centimètres au-dessus ou en dessous et pour les talons de 5 centimètres vers l'avant. Les tremblements sont acceptés tant que la position est respectée.</p> <p>Un dispositif de contrôle de la position sera utilisé.</p>