

## **Annexe N°3 : DESCRIPTION DES EPREUVES D'APTITUDE PHYSIQUE POUR LE MAINTIEN EN ACTIVITE**

### **1-) Endurance musculaire des membres inférieurs (Test de Killy)**

#### *a) Tenue*

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

#### *b) Description*

Le dos à plat contre le mur, les cuisses horizontales formant un angle de 90° avec le buste et avec les jambes, tête en appui contre la paroi, le candidat doit garder cette position le plus longtemps possible.

Les performances exigées sont identiques pour les hommes et les femmes et varient selon l'âge des intéressés.

<b>Test de KILLY</b>	<b>Age</b>	<b>Niveau requis</b>
	18 à 29 ans	1'50"
	30 à 39 ans	1'39"
	40 à 49 ans	1'26"
	50 à 55 ans	1'10"
	56 à 60 ans	0'50"
	Au-delà de 60 ans	0'35"

### **2-) Endurance musculaire des membres supérieurs (Pompes ou tractions)**

#### *a) Tenue*

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

#### *b) Description*

Dans le cadre de cette épreuve, le candidat a le choix entre une épreuve de flexions-extensions ou de tractions.

1-) S'il opte pour les flexions-extensions, le candidat doit réaliser le plus grand nombre de flexions-extensions (pompes) des membres supérieurs à une cadence de une pompe toutes les 2 secondes.

La position de départ (position haute) est la suivante :

- pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils ;
- bras tendus ;
- mains en appui sur le sol, écartées de la largeur des épaules (placées au-dessous des épaules) ;
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

La position basse est la suivante :

- bras fléchis ;
- garde le corps en ligne droite, poitrine à 5 cm environ du sol.

Les performances varient selon l'âge et le sexe des intéressés.

<b>Flexions-Extensions</b>	<b>Age</b>	<b>Niveau requis Hommes</b>	<b>Niveau requis Femmes</b>
	18 à 29 ans	18	8
	30 à 39 ans	15	7
	40 à 49 ans	14	6
	50 à 55 ans	12	5
	56 à 60 ans	10	4
	Au-delà de 60 ans	8	3

2-) S'il opte pour les tractions, le candidat doit saisir une barre fixe de 2,5 à 3,5 cm de diamètre, placée à plus de 2 mètres de haut, les mains en supination, écartées de la largeur des épaules. La position des jambes est laissée à l'initiative du candidat. Bras tendus en position de départ, il doit amener le menton au-dessus de la barre par une traction complète des bras, en maintenant les coudes près du corps.

Il doit effectuer un nombre de tractions tel que défini ci-après à une cadence régulière, sans temps de repos supérieur à trois secondes.

Le nombre de tractions varie selon l'âge et le sexe des intéressés.

<b>Tractions</b>	<b>Age</b>	<b>Niveau requis Hommes</b>	<b>Niveau requis Femmes</b>
	18 à 29 ans	7	4
	30 à 39 ans	6	3
	40 à 49 ans	5	2
	50 à 55 ans	4	2
	56 à 60 ans	3	1
	Au-delà de 60 ans	3	1

### **3-) Souplesse**

#### *a) Tenue*

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

#### *b) Description*

Le candidat, assis sur une planche, est sanglé au niveau des genoux par un lien de 13 à 18 cm de large centré sur les rotules.

Le candidat pousse, d'une manière continue et du bout des doigts, une règle de section carrée d'environ 2 cm de côté placée sur un dispositif en forme de caisse après avoir placé les pieds contre celui-ci.

Le 0 de référence de la graduation du dispositif est placé en bordure de la tablette supérieure, à 15 cm au-dessus du plan d'appui des pieds.

L'épreuve se déroule pieds joints, le candidat ne doit pas perdre contact avec la règle pendant la durée de l'épreuve.

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).

Les performances exigées sont identiques pour les hommes et les femmes et varient selon l'âge des intéressés.

<b>Souplesse</b>	<b>Age</b>	<b>Niveau requis</b>
	18 à 29 ans	23 cm
	30 à 39 ans	21 cm
	40 à 49 ans	19 cm
	50 à 55 ans	15 cm
	56 à 60 ans	11 cm
	Au-delà de 60 ans	8 cm

#### **4-) Endurance musculaire de la ceinture dorso-abdominale (gainage)**

##### *a) Tenue*

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

##### *b) Description*

Le candidat doit maintenir le plus longtemps possible, en appui sur les avant-bras et sur les orteils, une position du corps étendu.

La position de départ est la suivante :

- en appui sur les avant-bras, un genou au sol ;
- pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils.

La position à maintenir est la suivante :

- se soulever, corps tendu, membres inférieurs dans le prolongement du tronc, en appui sur les avant-bras et les orteils ;
- la ceinture abdominale ne doit pas toucher le sol ;
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

Les performances exigées sont identiques pour les hommes et les femmes et varient selon l'âge des intéressés.

<b>Gainage</b>	<b>Age</b>	<b>Niveau requis</b>
	18 à 29 ans	1'50"
	30 à 39 ans	1'39"
	40 à 49 ans	1'26"
	50 à 55 ans	1'10"
	56 à 60 ans	0'50"
	Au-delà de 60 ans	0'35"

#### **5-) Endurance cardio-respiratoire (Luc léger)**

##### *a) Tenue*

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointe.

##### *b) Description*

Cette épreuve consiste à courir, soit en navette (allers-retours) entre deux plots espacés de 20 mètres, soit sur une piste matérialisée par des plots, avec une vitesse de départ de 8 km/h environ qui augmente ensuite de 0,5 km/h toutes les minutes.

Une bande sonore indique au candidat le rythme de la course.

Les bips sonores doivent être clairement entendus par les candidats.

Le candidat court et doit régler sa vitesse de manière à se trouver, à proximité (1 à 2 mètres maximum de retard peuvent être admis à condition de pouvoir, soit les maintenir, soit les combler lors des intervalles suivants), d'un plot au moment où retentit le signal sonore.

En début de l'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente toutes les 60 secondes.

Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre.

Les performances varient selon l'âge et le sexe des intéressés.

	Age	Niveau requis Hommes	Niveau requis Femmes
	<b>Luc Léger</b>	18 à 29 ans	8
	30 à 39 ans	7	6
	40 à 49 ans	5,5	4
	50 à 55 ans	4	3
	56 à 60 ans	3	2
	Au-delà de 60 ans	2	1,5