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.

	Age	Niveau requis
Test de KILLY	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 d'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.

	Age	Niveau requis Hommes	Niveau requis Femmes
Flexions-Extensions	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. 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.

Le positionnement des mains et des membres inférieurs n'a pas d'incidence sur la validité de l'épreuve

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

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.

	Age	Niveau requis Hommes	Niveau requis Femmes
Tractions	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 placé 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.

	Age	Niveau requis
Souplesse	18 à 29 ans	23 cm
	30 à 39 ans	21 cm
	40 à 49 ans	18 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.

	Age	Niveau requis
Gainage	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 en navette sur piste de 20 mètres au rythme d'une bande sonore fournie par la direction de la protection civile, qui indique au candidat le nombre de paliers atteints. En début d'épreuve, la

vitesse est lente puis elle augmente par palier toutes les 60 secondes. Un palier est considéré comme validé lorsque la bande sonore énonce ce palier

Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste, à 1 mètre près, au moment où retentit le signal sonore afin de toucher d'un pied la ligne délimitant la piste et repartir immédiatement en sens inverse.

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**
Luc Léger	18 à 29 ans	8	7
	30 à 39 ans	7	6
	40 à 49 ans	4	3
	50 à 55 ans	3	2
	56 à 60 ans	2	1
	Au-delà de 60 ans	1	Exempté