

# PAO TOUTES MISSIONS

## LISTE DU MATERIEL À PRÉVOIR



8 coupelles



1 mannequin INC entre 60 et 80kg OU un SP en rôle de victime entre 60kg et 80kg



1 dévidoir normé et complet



1 drap à usage unique si SP en victime



1 LSPCC normé et complet



1 table



1 step



2 tuyaux de diamètre 45



1 natte



1 échelle à coulisse



1 dossard + 1 bouteille d'air



2 charges de 10kg chacune OU un heavybag de 20kg



2 charges de 6kg chacune  
(Prioritairement 2 haltères)



1 fiche de recueil des résultats



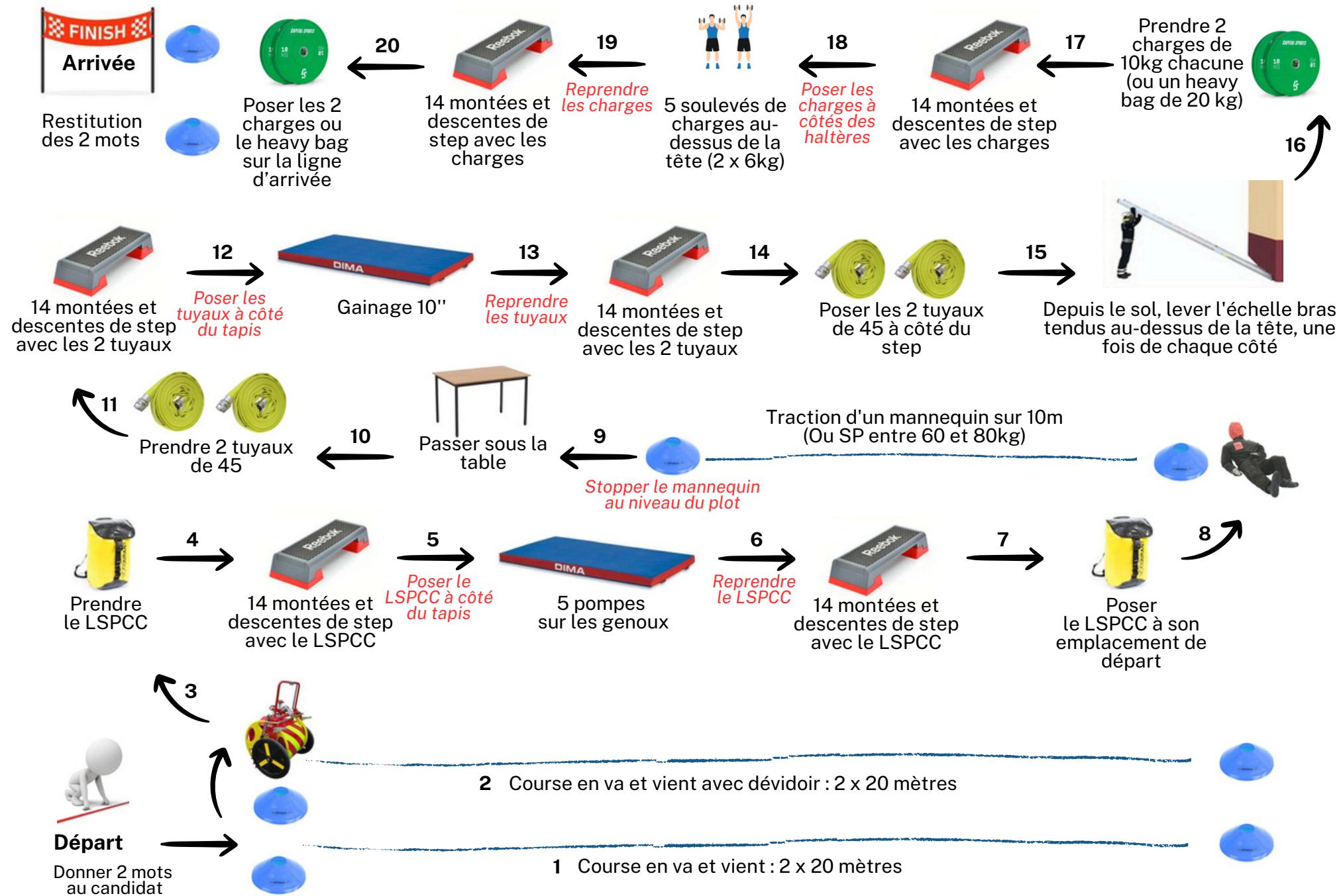
1 chronomètre

Lien vers le tutoriel vidéo :

[https://youtu.be/TcA\\_l7cYGnA](https://youtu.be/TcA_l7cYGnA)

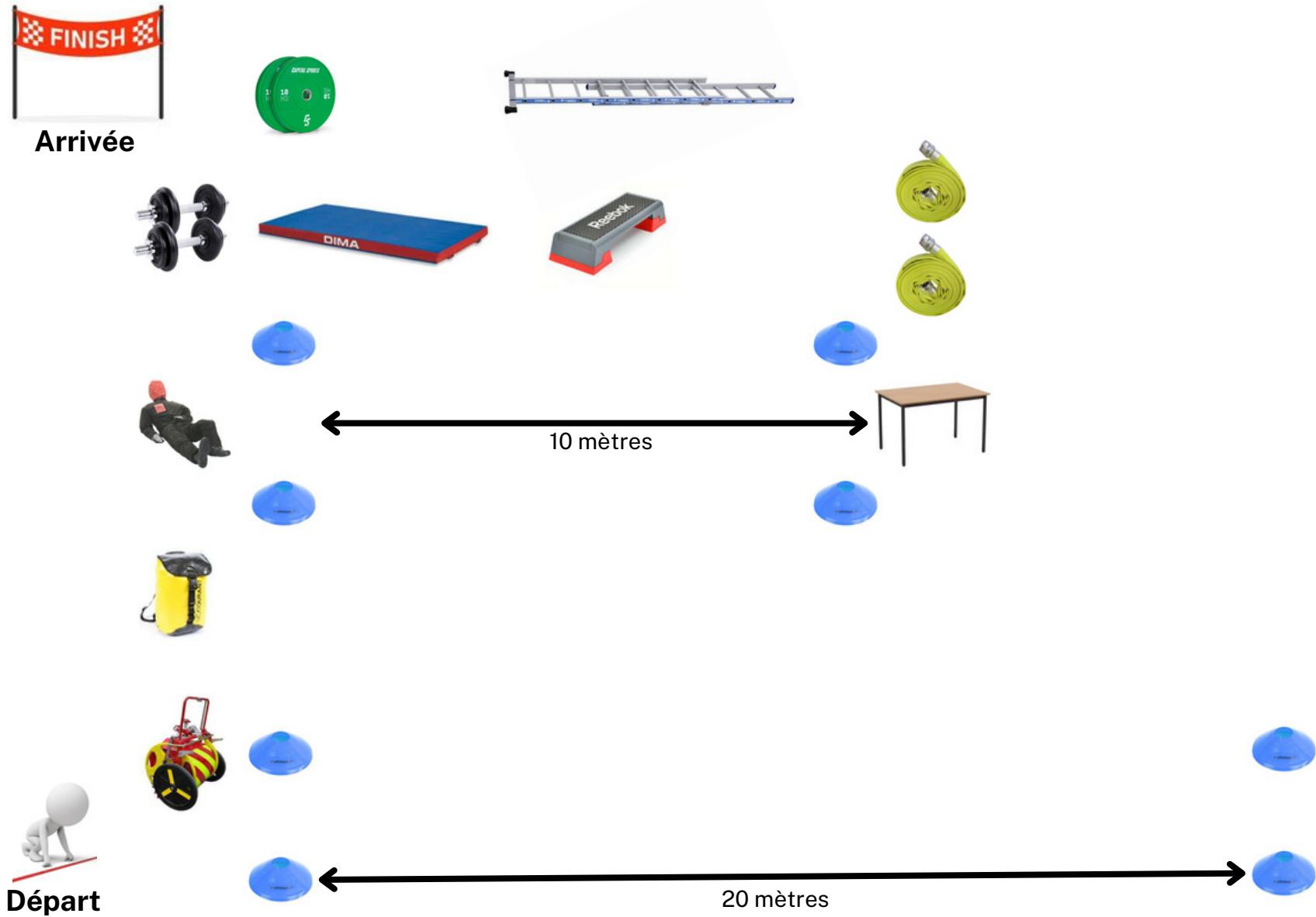
# PAO TOUTES MISSIONS

## Etapes chronologiques



# PAO TOUTES MISSIONS

Vue aérienne du parcours



# PAO TOUTES MISSIONS

## Liste des étapes à réaliser

Retenir 2 mots donnés par l'EAP

1 - Courir en va et vient -> 2 fois 20 mètres

2 - Prendre le dévidoir

3 - Course en va et vient -> 2 fois 20 mètres avec le dévidoir

4 - Prendre le LSPCC

5 - Monter et descendre 14 fois du step

6 - Poser le LSPCC a côté du tapis

7 - Réaliser 5 pompes sur les genoux

8 - Reprendre le LSPCC

9 - Monter et descendre 14 fois du step

10 - Poser le LSPCC à son emplacement de départ

11 - Tirer le mannequin sur 10m

12 - Stoppe le mannequin au niveau des plots

13 - Passer sous la table

14 - Prendre les 2 tuyaux de 45

15 - Monter et descendre 14 fois du step

16 - Poser les tuyaux à côté du tapis

17 - Réaliser 10" de gainage

18 - Reprendre les tuyaux

19 - Monter et descendre 14 fois du step

20 - Poser les tuyaux à côté du step

21 - Lever l'échelle à coulisse bras tendus au-dessus de la tête -> 2 fois au total (Une fois de chaque côté de l'échelle)

22 - Prendre les deux charges de 10kg chacune

23 - Monter et descendre 14 fois du step

24 - Poser les charges à côté des haltères

25 - Prendre les 2 haltères de 6kg chacune

26 - Réaliser 5 soulevés au-dessus de la tête

27 - Poser les haltères et reprendre les 2 charges de 10kg

28 - Monter et descendre 14 fois du step

29 - Poser les charges à côté du step

30 - Passer la ligne d'arrivée

31 - Restituer les 2 mots donnés en début de parcours

## Tenues et barèmes des PAO

Dans le cadre des ICP annuels



Barèmes expérimentaux 2024

<b>Tenues à porter sur les PAO</b>			
	<b>PAO SUAP</b>	<b>PAO INC</b>	<b>PAO Chaîne de Commandement</b>
<b>Tests annuels ou reprise d'activité</b>	Tenue SP F1 + rangers	Tenue de sport + veste textile + surpantalon + casque + ARI sans le masque + rangers	Tenue de sport + veste textile + surpantalon + casque + rangers

## Toutes missions

<b>Indicateurs</b>	<b>Rouge</b>	<b>Orange</b>	<b>Vert</b>
Temps	> 7'	Entre 6' et 7'	< 6'
Réalisation des étapes du parcours	Au moins 2 étapes non réalisées OU ne finit pas le parcours	Une épreuve n'est pas réalisée	Toutes les épreuves sont réalisées
Restitution des données	Impossible de restituer	Restitution partielle, manque une donnée sur 2 ET/OU difficulté à parler, cherche ses mots...	Restitue l'ensemble des données sans difficultés