

PAO CHAINE DE COMMANDEMENT

LISTE DU MATERIEL À PRÉVOIR



9 coupelles



1 élastique violet (Résistance moyenne)



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



1 drap à usage unique si SP en victime



1 natte



1 step



2 haltères ou 2 kettlebell de 12kg chacune



1 table



1 fiche de recueil des résultats



1 chronomètre



2 haltères de 6kg chacune



2 charges de 5kg chacun OU un heavybag de 10kg



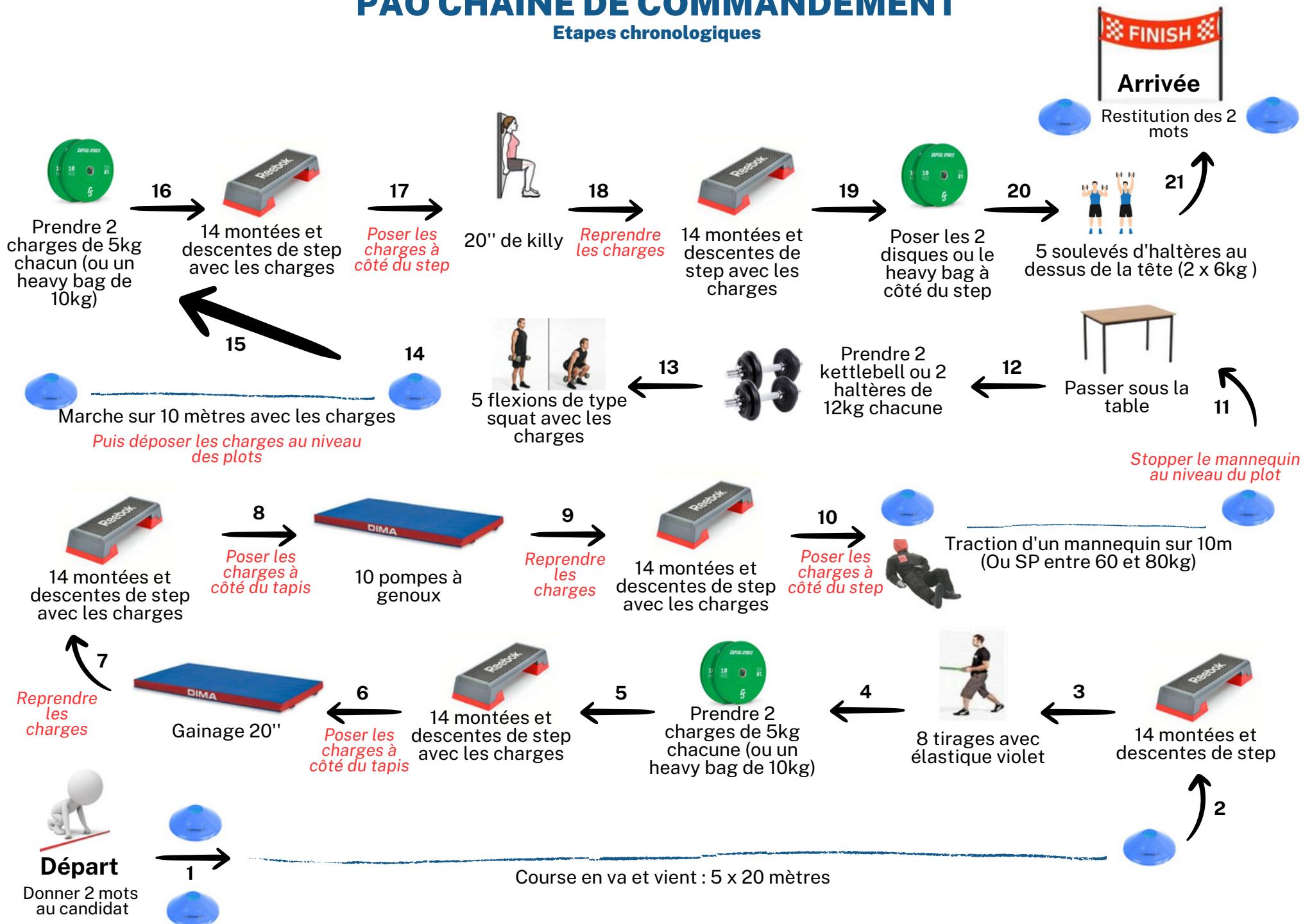
Lien vers le tutoriel vidéo :

https://youtu.be/FpK_kQ_mWeg



PAO CHAINE DE COMMANDEMENT

Etapes chronologiques



PAO CHAINE DE COMMANDEMENT

Vue aérienne du parcours



Arrivée



10 mètres

10 mètres



20 mètres



Départ

PAO CHAINE DE COMMANDEMENT

Liste des étapes à réaliser

Retenir 2 mots donnés par l'EAP

- 1 - Courir en va et vient -> 5 fois 20 mètres
- 2 - Monter et descendre 14 fois du step
- 3 - Effectuer 8 tirages avec l'élastique
- 4 - Prendre la charge de 10kg
- 5 - Monter et descendre 14 fois du step
- 6 - Poser la charge à côté du tapis
- 7 - Réaliser 20" de gainage sur le tapis
- 8 - Reprendre la charge de 10kg
- 9 - Monter et descendre 14 fois du step
- 10 - Poser la charge à côté du tapis
- 11 - Réaliser 10 pompes sur les genoux
- 12 - Reprendre la charge de 10kg
- 13 - Monter et descendre 14 fois du step
- 14 - Poser la charge à côté du step
- 15 - Tirer le mannequin sur 10m
- 16 - Stopper le mannequin au niveau des plots
- 17 - Passer sous la table
- 18 - Prendre les 2 charges de 12 kg chacune
- 19 - Réaliser 5 flexions de type squats avec les charges
- 20 - Marcher avec les charges -> 10 mètres
- 21 - Poser les charges au niveau des plots
- 22 - Prendre la charge de 10kg
- 23 - Monter et descendre 14 fois du step
- 24 - Poser la charge à côté du step
- 25 - Réaliser 20" de killy contre un support
- 26 - Reprendre la charge
- 27 - Monter et descendre 14 fois du step
- 28 - Poser la charge à côté du step
- 29 - Prendre les 2 charges de 6kg chacune
- 30 - Réaliser 5 soulevés au-dessus de la tête
- 31 - Poser les charges
- 32 - Passer la ligne d'arrivée
- 33 - Restituer les 2 mots donnés en début de parcours

Tenues et barèmes des PAO
Dans le cadre des ICP annuels



Barèmes expérimentaux 2024

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

Missions Chaîne de Commandement			
Indicateurs	Rouge	Orange	Vert
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