

# PAO SUAP

## LISTE DU MATÉRIEL À PRÉVOIR



7 coupelles



1 sac PS



1 élastique violet (Moyenne résistance)



1 step



1 natte



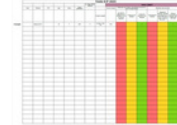
1 sac O<sup>2</sup>



2 haltères de 12kg chacune



1 chaise SUAP



1 fiche de recueil des résultats



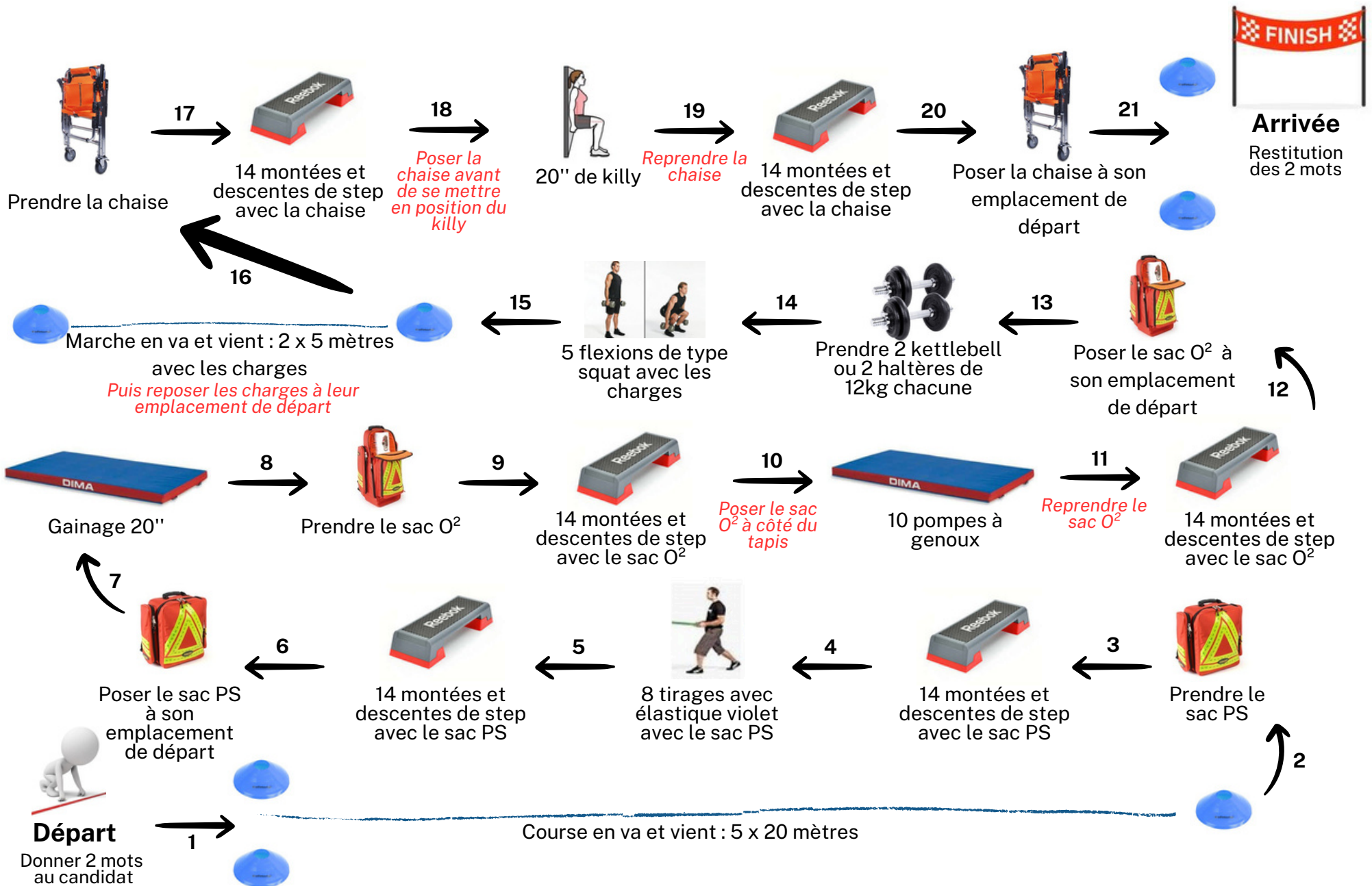
1 chronomètre

Lien vers le tutoriel vidéo :

<https://youtu.be/sOVQHaQka4c>

# PAO SUAP

## Etapes chronologiques



## Vue aérienne du parcours



## Arrivée



5 mètres



## Départ



20 mètres

# PAO SUAP

Visuel du parcours



# PAO SUAP

## Liste des étapes à réaliser

Retenir 2 mots donnés par l'EAP

- 1 - Courir en va et vient -> 5 fois 20 mètres
- 2 - Prendre le sac PS
- 3 - Monter et descendre 14 fois du step
- 4 - Effectuer 8 tirages en gardant le sac PS sur le dos
- 5 - Monter et descendre 14 fois du step
- 6 - Poser le sac PS à son emplacement de départ
- 7 - Réaliser 20" de gainage sur le tapis
- 8 - Prendre le sac O<sup>2</sup>
- 9 - Monter et descendre 14 fois du step
- 10 - Poser le sac O<sup>2</sup> à côté du tapis
- 11 - Réaliser 10 pompes sur les genoux
- 12 - Reprendre le sac O<sup>2</sup>
- 13 - Monter et descendre 14 fois du step
- 14 - Poser le sac O<sup>2</sup> à son emplacement de départ
- 15 - Prendre les 2 charges de 12kg chacune
- 16 - Réaliser 5 flexions de type squats avec les charges
- 17 - Marcher en va et vient avec les charges -> 2 x 5 mètres
- 18 - Poser les charges à leur emplacement de départ
- 19 - Prendre la chaise
- 20 - Monter et descendre 14 fois du step
- 21 - Poser la chaise
- 22 - Réaliser 20" de killy contre un support
- 23 - Reprendre la chaise
- 24 - Monter et descendre 14 fois du step
- 25 - Poser la chaise à son emplacement de départ
- 26 - Passer la ligne d'arrivée
- 27 - 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 SUAP

Indicateurs	Rouge	Orange	Vert
Temps	> 6'	Entre 5' et 6'	< 5'
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