

## PARCOURS PROFESSIONNEL ADAPTE DU SP

### FICHE REPERE TERRAIN

- **Sur la ligne de départ, prise en compte d'une charge dorsale de 22kg (+/- 500 gr) qui sera conservée tout au long de l'épreuve (dossards ARI + bouteille lestée ou sac ou lest)**
  
- **Etape 1 :**
- **1 Aller-retour sur piste de 18 mètres (un pied doit franchir entièrement la ligne)**
- **Suspension et translation de part et d'autre d'un repère de 5 cm de largeur et d'épaisseur centré sur une barre fixe (diamètre 2,5 à 3,5 cm, hauteur minimum 190cm, réglable)**
  
- **Etape 2 :**
- **Prise à une main d'un sac lesté de 20kg et cheminement sur un banc suédois centré sur la piste et placé dans l'axe longitudinal de la piste (longueur 3m, largeur 25cm, hauteur 30cm)**
- **Pose de la charge au sol après la ligne pour changement de main et retour en passant sur le banc.**
  
- **Etape 3 :**
- **Dès la sortie du banc, saisie d'un second sac de 20kg posé sur un step (de 15 cm) centré sur le côté du banc et 10 montées et descentes des deux marches.**
- **Repose de l'un des deux sacs sur le STEP et retour en début de piste pour poser l'autre**
  
- **Etape 4 :**
- **Saisie d'un sac lesté de 10kg et 10 touchés alternatifs dans le sens repère visuel/sol sans lâcher la charge (repère visuel à 1,60 m).**
  
- **Etape 5 :**
- **Saisie d'une corde de 12mm de diamètre (type LSPCC) et traction d'une charge de 40kg sur 18 mètres**
- **Traction à l'aide d'une sangle (longueur 1,2m) de la charge de 40kg jusqu'à sa place initiale en passant sous un tunnel (longueur 3 m, largeur 1,2 m et hauteur comprise entre 65 et 70cm)**
- **Le retour au point de départ s'effectue en repassant sous le tunnel.**
  
- **Etape 6 :**
- **Prise en main de deux sacs de 20kg et 15 longueurs de 18 mètres (pose des sacs autorisée de part et d'autre de la piste lors des demi-tours)**
  
- **Docimologie :**
- **La réalisation des 5 premières étapes vaut 5 points, chaque distance de 18 mètres validée dans le temps imparti au cours de l'étape 6 vaut un point supplémentaire**
  
- **Temps impartis :**
- **4minutes pour les hommes - 5minutes 30 sec pour les femmes**

# Parcours Professionnel Adapté

