

PARCOURS DE ROBUSTESSE – SDIS 26

- **Prise en compte d'une charge dorsale de 22kg** qui sera conservée tout au long de l'épreuve (*dossards ARI + bouteille lestée ou sac de 20 kg ou gilet lesté*)
- **Le parcours s'effectue dans le gymnase dans la largeur (20m)**
- **Départ avec les 3 barres de tractions dans le dos**
- **Etape 1 :**
 - **1 Aller-retour sur piste largeur gymnase** (*un pied doit franchir entièrement la ligne*)
 - **Suspension à la barre de traction 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*) *Scotch avec une épaisseur*
- **Etape 2 :**
 - **Prise à une main d'un sac lesté de 20kg ou kettlebell**
 - **et cheminement sur un banc suédois (ou banc devant le GFS à rentrer)** (*centré sur la piste et placé dans l'axe longitudinal de la piste*)
 - **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 ou kettlebell** (*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 ou ballon lesté et 10 touchés alternatifs dans le sens repère visuel/sol** (*repère visuel à 1,60 m*) *scotch à mettre à 1,60 sur le mur ou marque sous les barres de tractions*
- **Etape 5 :**
 - **Saisie d'une corde de 12mm de diamètre (type LSPCC) et traction d'une charge de 40kg sur la largeur (ou tirer 2 sacs LSPCC ou mannequin)**
 - **Transport de la charge de 40kg jusqu'à sa place initiale en passant sous un obstacle** **Placer 2 tables de la salle**



de cours (longueur 3 m, largeur 1,5 m et hauteur comprise entre 65 et 70cm)

- **Le retour au point de départ s'effectue en passant sous l'obstacle.**



- **Etape 6 :**
- **Prise en main de deux sacs de 20kg ou kettlebell et 15 trajets (allers-retours) sur la largeur** (pose des sacs autorisée de part et d'autre de la piste lors des demi-tours)

