

Protocole de réalisation des exercices de recrutement :

Pour chacun des exercices, les protocoles précis de réalisation, ainsi que les tranches d'âges seront respectés. Seuls les EAP sont qualifiés pour faire réaliser les évaluations et les valider.

1- Pour les SPP sur liste d'aptitude :

Appréhension du vide : test de cran ou saut depuis un plongoir

Objectif : Détecter les éventuelles incompatibilités d'un candidat avec l'évolution en hauteur

Descriptif :

Exercice « test de cran » (Portique) :

Grimper seul sur un portique, se déplacer seul à une hauteur de 5 mètres sur une poutre d'une largeur de 20 cm sur une longueur de 5 mètres sans s'aider de la main courante et redescendre. Le candidat sera équipé d'un dispositif de sécurité antichute.

Ou

Saut depuis le plongoir de 5m en piscine :

Faire un saut les pieds en avant depuis le plongoir de 5m

Exercice d'aisance aquatique

Objectif : Permettre de savoir si le candidat sait nager et déterminer son niveau.

Descriptif : Epreuve chronométrée de 100 m, départ du bord du bassin (plongé ou non) :

- 50 m nage libre,
- 25m dont 5 m de nage subaquatique
- Plongeon canard pour récupérer au fond du bassin un objet lesté de 2kg environ.
- 25m de nage dorsale avec l'objet tenu à une main hors de l'eau.

Exercice de pompes et tractions

Objectif : Déterminer l'endurance musculaire des membres supérieurs

Descriptif : répéter un maximum de pompes et de tractions en supination

Endurance cardio respiratoire :

Objectif : Déterminer les capacités cardio-respiratoires (VMA) du candidat

Descriptif : Réaliser un 3000m sur piste

2- Pour les SPP par voie de mutation :

Exercices de Killy, souplesse, traction, pompe, gainage, VAMEVAL, Luc LEGER

Objectif : Déterminer l'endurance musculaire des membres inférieurs, supérieurs, des muscles du dos et de la ceinture pelvienne, la souplesse, les capacités cardio-respiratoires (VMA).

Descriptif : Les exercices seront réalisés conformément aux protocoles définis par la DGSCGC dans la circulaire du 3 avril 2002.

3- Pour les SPV :

Exercice de natation

Objectif : Permettre de savoir si le candidat sait nager et déterminer son niveau.

Descriptif : Effectuer une distance de 50 mètres en nage libre, départ du bord du bassin (plongé ou non), sans temps. Une attestation délivrée par un MNS ou un BEESAN pourra être fournie en cas de difficultés pour disposer d'une piscine

Parcours de robustesse

Objectif : Déterminer l'aptitude du candidat au port de charge tout en se déplaçant rapidement.

Descriptif :

L'épreuve consiste à réaliser un parcours comprenant cinq étapes. Chaque étape non validée sera signalée par l'examineur sur la fiche d'évaluation du candidat.

Le chronomètre est déclenché lorsque le candidat se met en mouvement pour débiter le parcours.

Un examinateur accompagne le candidat tout au long du parcours. Chaque faute constatée par l'examineur sera indiquée au candidat qui devra la corriger immédiatement conformément au descriptif suivant :

L'ensemble des étapes se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres avec une zone supplémentaire de 1 mètre de part et d'autre désignée dans le texte «zone de 1 m en bout de piste» (piste de l'épreuve du Luc LEGER).

Etape 1 :

Cette étape se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres. Le candidat porte le sac d'oxygénothérapie.

Lors de l'aller, le candidat devra franchir deux obstacles d'une hauteur de 40 cm environ (exemple : 2 tuyaux de 70x20m en couronne) qui se trouvent au centre de la piste.

Sur le retour, au centre de la piste, une marche de 20 cm environ est disposée. le candidat réalise 20 montées et descentes.

Etape 2 :

Le candidat s'équipe d'un casque et d'une paire de gants de travail (il les conservera pour la suite du parcours) pour monter au sur le premier plan de l'échelle à coulisses.

Etape 3 :

Le candidat saisit un dévidoir normalisé et réalise un aller-retour sur la piste en contournant un plot en bout de piste.

Etape 4 :

Le candidat prend un tuyau de 45x20m en couronne, et fait un aller-retour sur la piste au centre de laquelle est disposée une table. Le candidat devra passer sous la table avec le tuyau lors de chaque trajet.

Etape 5 :

Le candidat est équipé d'un dossard d'ARI et se saisit de deux tuyaux de 45x20m en couronne. Il réalise deux allers-retours sur la piste.

Le parcours s'arrête lorsque :

- le candidat valide 2 fois la distance de 18 mètres ;
- le candidat abandonne.

Exercices de VAMEVAL ou Luc LEGER

Objectif : Déterminer les capacités cardio-respiratoires (VMA).

Descriptif : Les exercices seront réalisés conformément aux protocoles définis par la DGSCGC dans la circulaire du 3 avril 2002.