



## **Test d'aptitudes physiques – Détails des postes et critères de réussites**

---

### **Sac lesté 10kg. :**

Peut être ajusté avant le départ. Doit être mis correctement sur soi, les sangles velcro et la boucle de serrage complètement fermées (jusqu'au clic).

### **Escaliers :**

Chaque marche doit être utilisée (sauter une marche est interdit), les deux pieds doivent toucher le sol à chaque passage (critères non respectés = recommencer le poste au complet).

### **Billet d'informations :**

Prendre le billet pour lecture des informations, puis le donner au collaborateur du SPEN présent.

### **Chariot de tapis :**

Le pousser jusqu'à ce que 2 roues passent la ligne (indiquée par le collaborateur du SPEN), puis le tirer jusqu'à ce que 2 roues passent la ligne à l'opposé de la salle (indiquée par le collaborateur du SPEN).

### **Mannequin lesté 50kg. :**

Passer ses bras sous ceux du mannequin, puis le tirer. Faire le tour du piquet sans le faire tomber (si le piquet tombe, poser le mannequin, redresser le piquet, reprendre le mannequin et terminer le poste), revenir au point de départ et le déposer correctement (Bras inférieur à plat contre le sol – Prise à l'épaule et à la hanche – Pied supérieur dans le creux du genou inférieur – Voies respiratoires libérées).

### **Barre à 100cm. :**

Passer en dessous (roulade avant et/ou arrière interdite). Ne pas faire tomber la barre (critère non respectés = réinstaller la barre si nécessaire et recommencer le poste au complet).

### **Contrôle des informations :**

Les informations doivent être données au collaborateur du SPEN présent, sans erreur (en cas d'erreur, échec du test d'aptitudes physiques).

### **Test des boulons :**

Trouver et visser les écrous correspondants à chaque boulon jusqu'à l'indication donnée par le collaborateur du SPEN présent.