

## Epreuves sportives

Les méthodes de cotations vous seront envoyées aussi après inscription.

### **a. Shuttle run**

Le candidat est couché à plat ventre derrière la ligne de départ. Au signal, il se relève et court aussi vite que possible afin d'aller chercher un bloc (bois – 12x4x4cm) déposé sur le sol à une distance de 10 mètres. Il retourne en courant à son point de départ et y dépose le bloc. Il repart aussitôt afin d'aller chercher un second bloc. Le candidat revient et franchit la ligne d'arrivée avec ce bloc en main aussi vite que possible.

### **b. Left & Right Side Bridge (Core stability)**

L'épreuve est composée de deux épreuves: l'un exécuté sur la gauche et l'autre sur la droite. Les deux épreuves consistent à adopter le plus longtemps possible d'une position statique correcte "side bridge" en maintenant une respiration normale. Après la première partie de l'épreuve et avant le début de la deuxième partie, une pause de 5 minutes minimum est prévue pour le participant.

Position d'attente préparatoire : s'allonger sur le côté (gauche ou droite) au sol, les jambes et les pieds joints, l'avant-bras au sol perpendiculaire au corps, formant un angle de 90° par rapport au bras, le poing fermé avec le pouce au-dessus. Les tapis sont disposés de telle sorte que les pieds prennent appui au début du tapis et le coude sur le tapis suivant. Entre les deux tapis, un espace libre permet d'éviter au mollet tout contact avec le sol au moment de prendre la position de l'épreuve.

Position d'évaluation: de la position de départ prendre appui sur l'avant-bras et sur le pied le plus proche du sol. La cheville reste tendue pour éviter le contact avec le tapis. Bloquer le bassin et contracter tous les muscles de maintien du tronc de manière à avoir les hanches surélevées. Les pieds, les jambes, le bassin, le tronc et la tête doivent se situer sur le même axe et la partie supérieure du corps doit être perpendiculaire au sol. La main libre est placée sur le haut de la cuisse, le bras tendu reposant sur le corps. Un maximum de trois corrections tactiles ou verbales peuvent être apportées par le (A)PTI en cours de l'évaluation. En cas de quatrième correction, l'évaluation prend fin. C'est également le cas en cas d'abandon complet et soudain de la position de l'évaluation.



### **c. Course sur 2.400 m**

Le candidat doit parcourir une distance de 2400 m le plus rapidement possible.

## **5. Des examens médicaux**

Des tests générales avec entre autres : examen nez, gorge, oreilles, ECG, BMI, etc.

Attention : Il faut en effet avoir une acuité visuelle à chaque œil de 10/10 sans correction, une parfaite reconnaissance des couleurs ainsi qu'une excellente perception en profondeur. Des corrections avec lunettes, lentilles de contact ou par une opération ne sont pas autorisées

## **6. Évaluation**

Les épreuves de sélection doivent être considérées comme constituant, chacune séparément, un élément décisif d'un concours de sélection. Le candidat doit, non seulement réussir chaque épreuve, mais surtout obtenir une note totale aussi élevée que possible afin de garantir ses chances de classement en ordre utile. A cet effet, il importe donc qu'il réalise un effort maximum afin d'obtenir la meilleure note possible dans chacune des épreuves.