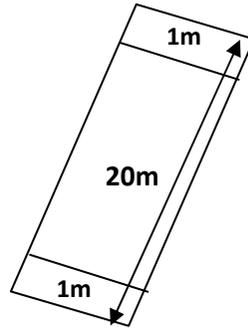


## TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

### Test de LÉGER

Une bande sonore indique au candidat le rythme de la course. Le candidat doit se situer au niveau de la ligne des 20 mètres au moment où retentit le signal sonore. Accélération de palier en palier jusqu'à arrêt du candidat. Lorsqu'il y a échec, c'est-à-dire quand le signal sonore est émis avant que le candidat arrive à la ligne, le coureur s'arrête.



### Test GAINAGE

Le candidat doit maintenir la position le plus longtemps possible, corps en ligne : tête, tronc, fesses, genoux, pieds.



### Test KILLY

Dos à plat contre le mur, les cuisses horizontales formant un angle de 90° avec le buste et les jambes, bras le long du corps



### Test POMPES

Bras tendus, mains écartées de la largeur des épaules, pieds serrés (ou légèrement écartés), fléchir les bras, coudes près du corps, corps en ligne, cage thoracique près du sol, puis pousser jusqu'à extension complète des bras.



### Test SOUPLESSE

Assis sur une planche, pieds joints et sans chaussures. Par flexion du tronc, bras tendus, le participant pousse la règle du bout des doigts de manière continue, la position la plus avancée doit être maintenue au moins 2 secondes.

