




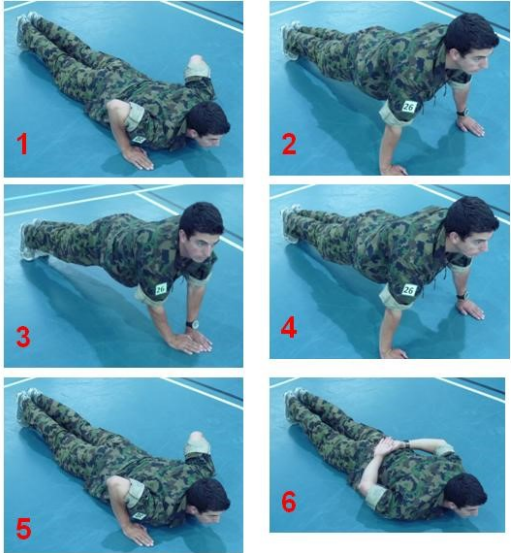
Annexe 2

Test de sport à l'examen d'aptitudes pour les grenadiers



L'état de la situation sportive à l'examen d'aptitude pour les grenadiers comprend cinq disciplines. Vous trouverez dans ces documents les règles d'application de chaque discipline, ainsi que les résultats à obtenir. Ces informations vous serviront à préparer de manière ciblée les entraînements.

Déroulement de chaque discipline


Appui faciaux

Tenue	<ul style="list-style-type: none">• Chaussures de sport, tenue de camouflage 90.	
Situation de départ	<ul style="list-style-type: none">• Ventre contre le sol;• Pieds ensemble ou l'un sur l'autre;• Les mains se touchent sur le dos.	
Exécution	<ul style="list-style-type: none">• Placer les mains directement prêt des épaules (1);• Tendre les bras (2);• Lorsque les bras sont complètement tendus, une main touche l'autre. Les mains sont à changer lors de chaque répétition. (3);• Retour de la main, les bras sont à nouveau tendus (4);• A nouveau retourner dans la situation de départ (5/6);• Le haut du corps et les jambes sont en tout temps linéaires.	
Appréciation	<ul style="list-style-type: none">• Nombre de répétitions correctes.	
Temps	<ul style="list-style-type: none">• 60 secondes.	



Force du tronc dorsale

Tenue	<ul style="list-style-type: none">• Chaussures de sport, tenue de camouflage 90.	
Situation de départ	<ul style="list-style-type: none">• Sur le ventre en travers d'un caisson suédois;• Pieds accrochés dans les espaliers;• Haut du corps horizontal;• Bras croisés devant la poitrine.	
Exécution	<ul style="list-style-type: none">• Le haut du corps se penche jusqu'à ce qu'il touche la marque de mesure (inclinaison 40°);• Remonter le haut du corps jusqu'à la position de départ;• Toucher la marque de mesure (haut et bas) au rythme donné.	
Appréciation	<ul style="list-style-type: none">• Temps durant lequel les répétitions sont exécutées correctement dans le bon rythme.	<ul style="list-style-type: none">• 1 seconde pour le mouvement vers le bas;• 1 seconde pour le mouvement vers le haut
Temps	<ul style="list-style-type: none">• Aussi longtemps que possible (maximum 150 secondes).	

Montée aux perches

Tenue	<ul style="list-style-type: none">• Tenue de camouflage 90, chaussures de sport ou à pieds nus selon appréciation personnelle.	
Situation de départ	<ul style="list-style-type: none">• Debout devant une perche (5 m);• La perche ne doit pas être touchée.	
Exécution	<ul style="list-style-type: none">• Départ sur ordre;• Monter à la perche jusqu'à ce que le marquage du haut puisse être touché de la main;• Technique libre (mains, pieds et tout le corps peuvent être utilisés).	
Appréciation	<ul style="list-style-type: none">• Le temps mesuré depuis l'ordre de départ jusqu'à ce le marquage soit touché.	
Temps	<ul style="list-style-type: none">• Aussi vite que possible.	

Force du tronc latérale

Tenue	<ul style="list-style-type: none">• Chaussures de sport, tenue de camouflage 90.	
Situation de départ	<ul style="list-style-type: none">• Couché de côté avec le dos contre le mur (le côté peut être choisi);• Appui sur le coude;• Deuxième main sur la hanche;• Les omoplates touchent le mur;• Les pieds seront appuyés contre un banc couché.	
Exécution	<ul style="list-style-type: none">• Soulever les hanches jusqu'à ce qu'elles soient redressées (la marque de mesure prédéfinie sera touchée)• Descendre les hanches dans la position de départ;• Toucher la marque de mesure au rythme donné;• Les deux omoplates restent contre le mur.	
Appréciation	<ul style="list-style-type: none">• Temps durant lequel les répétitions sont exécutées correctement dans le bon rythme.	
Temps	<ul style="list-style-type: none">• Aussi longtemps que possible (maximum 120 secondes).	

Course individuelle

Tenue	<ul style="list-style-type: none">• Bottes de combat 19, tenue de camouflage 90, lampe frontale, sac à dos (20kg poids de l'unité).	
Situation de départ	<ul style="list-style-type: none">• Départ sur ordre	
Exécution	<ul style="list-style-type: none">• Parcourir aussi vite que possible un parcours défini et marqué;• Principalement sur des routes;• 5 Km de distance avec de légères différences d'altitude.	
Appréciation	<ul style="list-style-type: none">• Le temps mesuré depuis l'ordre de départ jusqu'à l'arrivée au but;• Avec un temps de plus de 44 minutes l'ensemble du test de sport n'est pas réussi.	
Temps	<ul style="list-style-type: none">• Aussi vite que possible.	