



Epreuve sportive du cours de présélections du DRA 10

Pendant le cours de présélection d'une durée de 2 jours, aura lieu, entre autres, un examen sportif. Vous trouvez ci-dessous, le déroulement des tests sportifs, les limites à atteindre pour réussir le test ainsi que les prescriptions et conditions pour l'exécution de chaque discipline. Ces données vous serviront pour planifier un plan d'entraînement personnel ciblé.

Exigences minimales pour les tests sportifs

- Appuis faciaux sans interruption: 50
- Flexions abdominales sans interruption: 60
- Tractions à la barre (paumes en avant) sans interruption: 10
- course cross-country de 5km en tenue de sport en moins de 24 minutes
- marche commando de 8km en tenue d'assaut/bottes de combat avec paquetage de 15kg en moins de 58 minutes
- Marche commando de 25km en tenue d'assaut/bottes de combat avec paquetage de 25kg (temps indicatif: 3,5 heures)
- 300 m natation en moins de 10 minutes

Déroulement du test sportif



Jour 1	Jour 2
<ul style="list-style-type: none">• Tractions (pause de 2 minutes)• Abdominaux (pause de 2 minutes)• Appuis faciaux (pause de ca. 30 minutes)• 5km course cross-country en tenue sport (pause de ca. 4h)• 8km marche commando en tenue d'assaut avec paquetage et bottes de combat (15kg)	<ul style="list-style-type: none">• Natation (matin) (pause de ca. 1.5h)• 25km marche commando en tenue d'assaut avec paquetage et bottes de combat (25kg)

Directives pour l'exécution

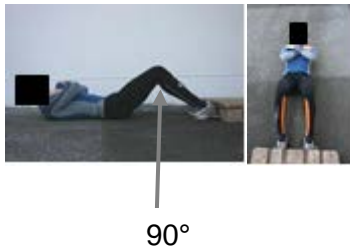

Natation

Endroit	<ul style="list-style-type: none">• Bassin de natation (25/50m)
Equipement	<ul style="list-style-type: none">• Maillot de bain (lunettes de natation permises)
Evaluation	<ul style="list-style-type: none">• 300m (technique de natation à libre choix)
Limite de temps	<ul style="list-style-type: none">• 10 minutes




Tractions

Position de départ	<ul style="list-style-type: none"> • Prise à la largeur des épaules de façon que le dos de la main soit tourné vers soi, respectivement la paume soit tournée loin de soi; • Accroché, les bras tendus. 	
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Se soulever jusqu'à ce que le menton atteigne la hauteur de la barre; • Ensuite se laisser redescendre lentement jusqu'à la position de départ. 	
Évaluation	1 point pour chaque soulèvement du menton à la hauteur des mains.	
Limite de temps	2 minutes sans interruption.	


Abdominaux

Position de départ	<ul style="list-style-type: none"> • Sur le dos, les deux omoplates sont en contact avec le sol, la tête n'est pas en contact avec le sol; • Les jambes forment un angle de 90°; • Les pieds sont fixés au sol; • Les bras sont croisés sur la poitrine de façon à ce que les mains soient posées sur les épaules. 	
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Se soulever en position assise jusqu'à ce que les coudes puissent être posés sur les genoux; • Revenir ensuite lentement à la position de départ. 	
Évaluation	1 point pour chaque contact avec les genoux.	
Limite de temps	2 minutes sans interruption.	



Appuis faciaux

Position des mains	<ul style="list-style-type: none">• Au sol, ventre à terre, les mains positionnées près et à hauteur des épaules (point de mesure: à moitié de la paume de la main, articulation de l'épaule).	
Position de départ	<ul style="list-style-type: none">• Les bras sont tendus;• Les jambes et le buste restent tendus et forment une ligne droite;• Le regard est tout le temps dirigé en avant, à l'horizontale.	
Exécution	<ul style="list-style-type: none">• Depuis la position de départ, les bras sont à plier jusqu'à ce que la poitrine vienne à se trouver à 6cm sol (point de mesure);• Les jambes et le buste restent tendus et forment une ligne droite;• Le regard est tout le temps dirigé en avant, à l'horizontale;• retour à la position de départ.	
Évaluation	1 point pour chaque contact avec le point de mesure (avec une correcte exécution).	
Limite de temps	2 minutes sans interruption.	

5km course cross-country en tenue sport

Terrain	Route en terre battue et/ou goudron, plate	
Équipement	Vêtements de sport (adaptés à la saison)	
Évaluation	Temps employé	
Temps limite	24 minutes	

8/25km Marche commando en tenue d'assaut/paquetage 15/25kg et bottes de combat

Terrain	<ul style="list-style-type: none">• 8km: route en terre battue, plate• 25km: terrain accidenté (kilomètres efforts)	
Équipement	<ul style="list-style-type: none">• Paquetage de base avec gourde (remplie), gants, masque de protection, pas de sacoches double, pas de pistolet.• Sac de combat 90 avec poids de remplissage de façon à ce que la charge totale (avec paquetage de base) atteigne le poids prescrit de 15/25kg (poids à vide du sac de combat 90 = 1.320kg).• La subsistance et l'eau sont à ajouter séparément au paquetage prescrit de 15/25kg.	
Évaluation	Temps employé.	
Temps limite	8km: 58 minutes 25km: temps indicatif 3.5h	