



Présélection dét spéc PM

Généralités

Le test sportif de présélection est accompli par chaque candidat¹ dans le cadre de la procédure de sélection du dét spéc PM. Les épreuves qui le composent sont éliminatoires : tout candidat ne remplissant pas les exigences minimales dans une épreuve est immédiatement exclu du test. Les candidats ayant échoué au test sportif de présélection peuvent, sur décision interne, être autorisés à s'y présenter à nouveau.

Les épreuves de présélection se déroulent toujours dans le même ordre :

1. nage (200 m)
2. nage d'endurance sous l'eau (15 m)
3. appuis faciaux (1 min)
4. flexions du tronc (1 min)
5. sauts sur un banc (1 min)
5. tractions (sans limite de temps)
6. parcours de force, de coordination et de condition physique (CCC) (12 min)

1 Objectifs de la présélection dét spéc PM

- Évaluer la condition physique du candidat (par rapport aux exigences minimales) au début de la procédure de sélection.
- Évaluer la capacité du candidat à se préparer de manière ciblée à des épreuves dont il connaît le contenu.
- Obtenir une première impression du candidat.

2 Déroulement des épreuves : consignes

2.1 Nage, 200 m

- Sens et but :**
- Mesure de l'endurance-force et de la force corporelle globale
 - Vérification des compétences de natation du candidat
- Lieu :** Piscine couverte ou piscine en plein air, bassin de 25 ou 50 m
- Équipement :** Costume de bain, lunettes de natation autorisées, pas d'accessoires de natation
- Épreuve :** Parcourir à la nage une distance de 200 m dans le temps le plus bref possible.
- Exécution :**
- Le candidat peut choisir son style de nage.
 - Le candidat peut choisir sa manière de prendre le départ (depuis un plot de départ ou dans l'eau).
 - Le départ est donné par un instructeur (« Go ! »).
- Réussite :** L'épreuve est considérée comme réussie si

¹ Pour faciliter la lecture du document, le masculin générique est utilisé pour désigner les deux sexes.

- le candidat a parcouru les 200 m à la nage dans le temps maximal imparti.

Exigence minimale : Les 200 m doivent être parcourus en 4 min 40 s au plus.

Le candidat peut poursuivre le test sportif uniquement s'il a rempli cette exigence.

2.2 Nage d'endurance sous l'eau, 15 m

Sens et but : - Vérification de l'aptitude du candidat à nager et à s'orienter sous l'eau

Lieu : Piscine couverte ou piscine en plein air, bassin de 25 ou 50 m

Équipement : Costume de bain, pas de lunettes de natation, pas d'accessoires de natation ou de plongée

Épreuve : Parcourir sous l'eau une distance de 15 m, saisir un objet déposé au fond du bassin et le ramener à la surface.

Exécution :

- Le candidat se trouve dans l'eau, à environ 2 m du bord du bassin.
- Un instructeur laisse tomber un objet dans l'eau près de la marque des 17 m.
- Dès que l'objet est dans l'eau, le candidat peut plonger et nager en direction de la marque des 17 m.
- Il ramasse l'objet à la hauteur de la marque des 17 m et le ramène à la surface.

Réussite : L'épreuve est considérée comme réussie si

- le candidat n'a plongé qu'une seule fois durant l'épreuve et si
- il a ramené l'objet à la surface près de la marque des 17 m.

Le candidat peut poursuivre la procédure de sélection du dét spéc PM uniquement s'il a réussi l'épreuve de nage d'endurance sous l'eau, 15 m.

2.3 Appuis faciaux, 1 minute

Sens et but :

- Mesure du travail dynamique de la musculature du tronc (épaules, bras, poitrine)
- Mesure de la tension du corps

Lieu : Salle polyvalente ou salle de sport

Équipement : Tenue de sport

Épreuve : Exécuter le plus grand nombre possible d'appuis faciaux en 1 minute.

Exécution :

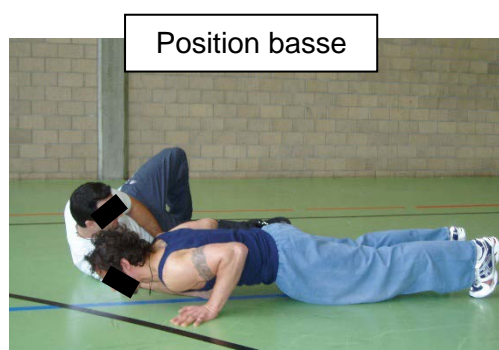
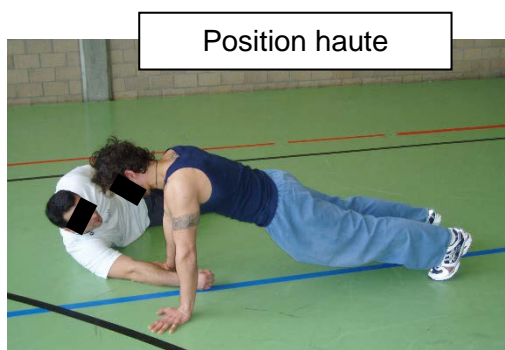
- Un instructeur tient son poing verticalement sur le sol sous la poitrine du candidat (marque de la mesure / appareil de contrôle possible).
- En position basse, le candidat a les mains à la hauteur de la poitrine, l'écartement des mains correspond à la largeur des épaules.
- Le corps du candidat doit être tendu pendant toute la durée de l'épreuve.
- A partir de la position haute, le corps s'abaisse jusqu'à ce que le contact entre la poitrine et le poing soit perceptible (position basse).
- Puis le corps remonte jusqu'à ce que les bras soient complètement tendus (position haute).
- Les pauses ne sont autorisées qu'en position haute.
- Seuls comptent les appuis faciaux effectués selon les consignes qui précèdent.

Réussite : L'épreuve est considérée comme réussie si

- le candidat a exécuté au moins le nombre d'appuis faciaux requis en respectant chaque fois les consignes d'exécution.

Exigence minimale : 42 appuis faciaux

Le candidat peut poursuivre le test sportif uniquement s'il a rempli cette exigence.



2.4 Flexions du tronc, 1 minute

Sens et but :

- Mesure de l'endurance dynamique et de la force globale développée par la musculature abdominale, la musculature du tronc et en partie par les muscles fléchisseurs des hanches.

Lieu : Salle polyvalente ou salle de gymnastique

Équipement : Tenue de sport

Épreuve : Réaliser le plus grand nombre possible de flexions du tronc en 1 minute.

Exécution :

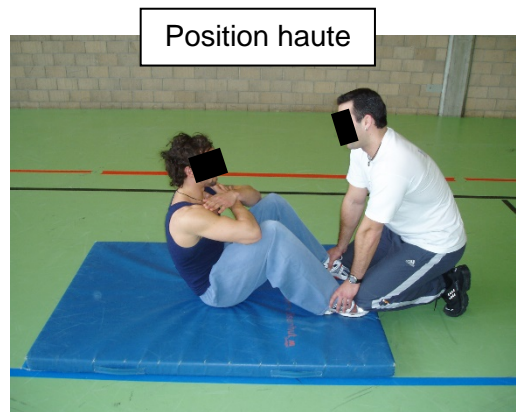
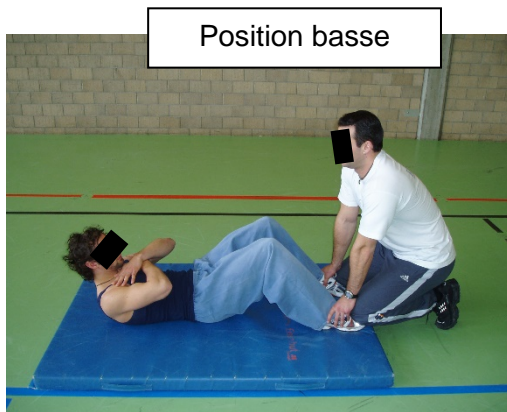
- Position de départ : couché sur le dos, genoux pliés (90°) ; les pieds sont maintenus à plat sur le sol par un instructeur ; les bras sont croisés sur la poitrine ; les mains reposent légèrement sur les épaules (position basse).
- Les mains restent sur les épaules durant toute l'épreuve.
- En position haute, les coudes touchent les genoux.
- En position basse, la moitié au moins de la colonne vertébrale doit reposer à plat sur le sol.
- Les pauses ne sont autorisées qu'en position haute.
- Seules comptent les flexions du tronc effectuées selon les consignes qui précèdent.

Réussite : L'épreuve est considérée comme réussie si

- le candidat a exécuté au moins le nombre de flexions du tronc requis en respectant les consignes d'exécution.

Exigence minimale : 42 flexions du tronc

Le candidat peut poursuivre la procédure de sélection du dét spéc PM uniquement s'il a rempli cette exigence.



2.5 Sauts sur un banc, 1 minute

Sens et but : - Mesure de l'endurance dynamique et de la force globale développée par la musculature des jambes.

Lieu : Salle polyvalente ou salle de gymnastique

Équipement : Tenue de sport

Épreuve : Exécuter le plus grand nombre possible de sauts sur un banc en 1 minute.

Exécution :

- Le candidat est assis à califourchon sur un banc suédois ; ses pieds sont posés à plat sur le sol à gauche et à droite du banc (position de départ).
- À partir de la position de départ, il effectue un saut en hauteur en poussant sur ses deux jambes de manière à atterrir debout sur le banc suédois (position d'arrivée).
- Le candidat reprend ensuite immédiatement sa position de départ.
- Les bras peuvent être utilisés pour la prise d'élan mais il est interdit de prendre appui sur ses jambes ou sur ses genoux.
- Les pauses ne sont autorisées qu'en position de départ.
- Seuls comptent les sauts effectués correctement, dans le respect des consignes qui précèdent.

Réussite : L'épreuve est considérée comme réussie si

- le candidat a exécuté au minimum le nombre exigé de sauts sur le banc en respectant chaque fois les consignes d'exécution.

Exigence minimale : 23 sauts

Le candidat peut poursuivre le test sportif uniquement s'il a rempli cette exigence.



2.6 Tractions, sans limite de temps

- Sens et but :**
- Mesure de la force globale développée par la musculature des bras, du torse et du dos.
 - Vérification de la motivation et de la volonté du candidat.

Lieu : Salle polyvalente ou salle de gymnastique

Équipement : Tenue de sport

Épreuve : Exécuter le plus grand nombre possible de tractions

- Exécution :**
- Le candidat se suspend à la barre de traction. L'écartement de ses mains doit correspondre à la marque figurant sur la barre (au minimum la largeur des épaules).
 - Le dos de ses mains est orienté vers lui (prise dorsale).
 - Depuis cette position, il tire sur ses bras jusqu'à ce que son cou se trouve à la hauteur de la barre.
 - Puis il redescend pour revenir en suspension.
 - Durant toute l'épreuve, les jambes restent passives (pas de prise d'élan, pas de poussée, etc.).
 - Les pauses ne sont autorisées qu'en suspension.
 - Seules comptent les tractions effectuées correctement selon les consignes qui précèdent.

- Réussite :** L'épreuve est considérée comme réussie si
- le candidat a effectué le nombre de tractions requis conformément aux consignes.

Exigence minimale : 5 tractions

Le candidat peut poursuivre le test sportif uniquement s'il a rempli cette exigence.



2.7 Parcours de force, de coordination et de condition physique, 12 minutes

- Sens et but :**
- Vérification de l'endurance sur une distance moyenne ainsi que de la force et de la vitesse
 - Vérification des qualités de coordination
 - Vérification de la motivation et de la volonté

Lieu : Salle polyvalente ou salle de gymnastique

Équipement : Tenue de sport

- Épreuve :** Accomplir le plus de tours possible sur le parcours CCC en 12 minutes.
- Exécution :**
- Démonstration du déroulement correct par deux instructeurs.
 - Le candidat a ensuite la possibilité de se familiariser avec le parcours (temps à disposition : env. 5 minutes).
 - Le candidat se place au point de départ.
 - Le départ est donné par un instructeur (« Go ! »).
 - Le candidat accomplit le parcours CCC le plus grand nombre de fois possible en l'espace de 12 minutes en se conformant aux instructions reçues.
 - La fin de l'épreuve est signalée par un instructeur (« Stop ! »).
- Réussite :** L'épreuve est considérée comme réussie si
- le candidat a exécuté au moins le nombre de tours exigé en se conformant chaque fois aux instructions reçues.

Exigence minimale : 9 tours achevés

Le candidat peut poursuivre la procédure de sélection du dét spéc PM uniquement s'il a rempli cette exigence.

Description détaillée du parcours CCC

1. Saut de réception	Les bancs suédois doivent être fixés. Les barres parallèles sont réglées sur la 2 ^e encoche (depuis le bas). Pour la réception, utiliser deux épais matelas de saut en hauteur placés dans le sens de la longueur.
2. Équilibre	Avancer en équilibre sur la tranche étroite d'un banc suédois. Qui perd l'équilibre doit répéter l'exercice (marquer le début et la fin du tronçon à parcourir avec de la bande adhésive).
3. Attraper un ballon	Un ballon de volley-ball est lancé au candidat depuis une distance de 3 m. Qui n'attrape pas le ballon doit aller le récupérer.
4. Slalom de dribble (de la main)	Qui renverse un piquet doit le relever. Il n'est pas permis de changer de main.
5. Slalom de dribble (du pied)	Transfert « main-pied » : dès le franchissement de la marque, la balle doit être conduite du pied. Qui renverse un piquet doit le relever. À la fin du parcours (après le dernier piquet), le coureur remet le ballon dans le récipient prévu à cet effet.
6. Roulade avant	Faire une roulade en avant sur un tapis.
7. Franchissement d'obstacles par-dessus et par-dessous	Comme 1 ^{er} élément, utiliser la partie supérieure d'un caisson suédois. Les éléments de caisson sont répartis sur 4 tapis.
8. Course à reculons	La course à reculons débute après un tour complet autour du piquet.
9. Roulade arrière	Faire une roulade en arrière sur un tapis.
10. Franchissement des barres parallèles en appui sur les bras	Le début et la fin du tronçon à parcourir sont marqués (avec de la bande adhésive pour les mains et des cordes à sauter pour les pieds). Les barres sont réglées sur la 4 ^e encoche (depuis le bas). Élan de départ interdit. Prévoir un tapis mince pour la réception.

