



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Schweizer Armee
Kommando Ausbildung – Lehrverband Logistik



Booklet

Test d'aptitude Futuro

Test de sport

08.07.2022, Sand

Komp Zen Vet D u A Tiere, Adj sof Fragnière



1. Appuis faciaux



Explications	Critères	Remarques
Position de départ : bras tendus Position finale : haut du bras parallèle au dos.	Min. 22 répétitions en 45 secondes	- Force générale - Endurance du haut du corps



2. Planche



Explications	Critères	Remarques
Position de départ : coude au sol, dos droit, bras parallèles Position finale : Tenir en position.	Min. 120 secondes	- Force générale - Gainage - Résistance physique et mentale



3. Chaise



Explications	Critères	Remarques
Position de départ : dos au mur, jambes anglées en 90°. Dos droit. Mains sur les cuisses Position finale : Tenir en position	Min. 180 secondes	- Force générale - Gainage - Résistance physique et mentale - Force aux jambes



4. Tirer un pneu



Explications	Critères	Remarques
Position de départ : genoux fléchis Position finale : Tirer le pneu rapidement en restant sur place	Tirer le pneu sur 13 m en moins de 20 secondes	- Force générale - Forces du dos et des bras.



5. Squats avec sac à dos de 10 kg



Explications	Critères	Remarques
Position de départ : jambes tendues, largeur épaules, port d'un sac à dos de 10 kg Position finale: Jambes pliées à 90°	Min. 30 squats (flexions de genoux) en 1 minute	- Force générale - Forces des jambes



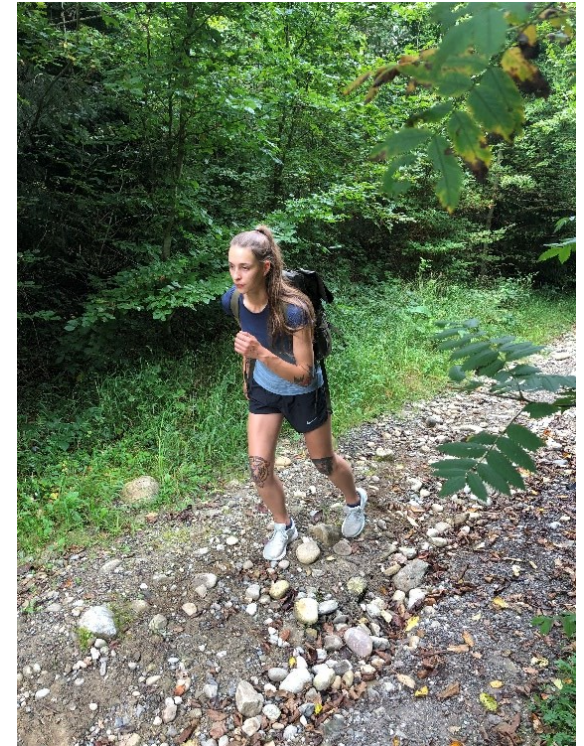
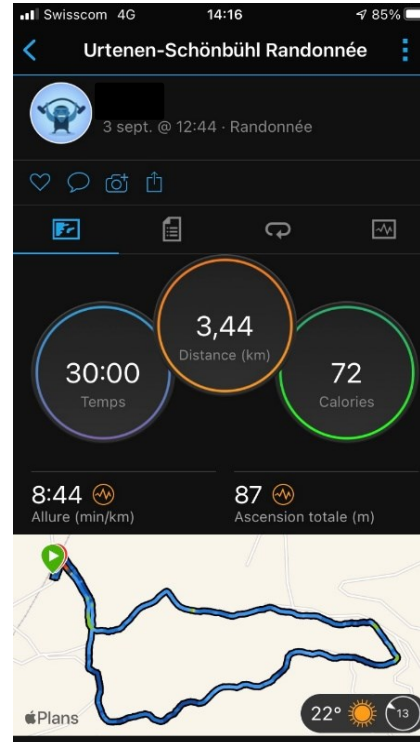
6. Porter un poids de 30 kg



Explications	Critères	Remarques
Se déplacer sur un parcours en portant un sac de 30 kg avec obstacles à franchir	Porter le sac sur le parcours en franchissant les 6 obstacles sans le lâcher	- Force générale - Forces du dos, des bras et des jambes - Porter un chien



Marche avec sac à dos 10 kg



Explications	Critères	Remarques
Marche dans le terrain avec sac à dos (±100m dénivelé).	Marche de 3,4 km avec sac à dos de 10 kg en max. 32 minutes	- Résistance à la marche - Condition physique



Test

1. Appuis faciaux (min. 22 en 45 secondes)
 2. Planche (min. 120 secondes en position)
 3. Chaise (min. 180 secondes en position)
 4. Tirer un pneu (13 m en moins de 20 secondes)
 5. Squats avec sac à dos de 10 kg (min. 30 répétitions en 1 minute)
 6. Porter un poids de 30 kg (min. 6 obstacles)
- Marche avec sac à dos de 10 kg (3.4 km en max 32 minutes)

Le test est considéré comme réussi si le/la participant/e atteint les critères dans 5 disciplines sur 6.

La marche DOIT être réussite.

Les critères d'évaluation pour les hommes et les femmes sont les mêmes.