

TESTS PHYSIQUES CAF 2016

L'aptitude physique des candidats est évaluée sur la base de dix tests. Les parties A et B sont éliminatoires. Pour les tests C à K inclus, le candidat doit en réussir 7 des 9. Les tests sont organisés pour tous les candidats sur le même terrain ou sur un terrain similaire et dans des conditions météorologiques comparables.

A. Course de 600 m

Le candidat doit parcourir 600 mètres en 2 minutes et 45 secondes.

B. Test de l'échelle

Pour l'exécution du test de l'échelle, une auto-échelle de trente mètres est déployée sans appui à un angle de 70°. Le candidat est sécurisé selon les exigences réglementaires.

Le candidat grimpe au signal de départ, sans aide. Une fois arrivé en haut, le candidat regarde vers le bas et, après un signal non verbal de l'accompagnateur, prononce son nom à haute voix.

Le candidat descend ensuite de l'échelle sans aide.

Le candidat réalise ce test en 5 minutes maximum.

C. Traction des bras

Le candidat masculin est suspendu à la barre, bras tendus et mains en pronation (pouces vers l'intérieur). La barre est disposée de manière telle que les pieds ne touchent pas le sol. Au signal de départ, il doit amener le front contre la barre et redescendre en position initiale, les bras tendus. Pendant l'exercice, le candidat ne peut pas relâcher la barre et les pieds ne peuvent pas toucher le sol.

Le candidat masculin effectue cet exercice 5 fois.

La candidate féminine est suspendue à la barre, bras tendus et mains en pronation (pouces vers l'intérieur). La barre est disposée de manière telle que les pieds ne touchent pas le sol. Au signal de départ, elle doit amener le menton au-dessus de la barre et maintenir cette position le plus longtemps possible.

Pendant l'exercice, la candidate ne peut pas relâcher la barre et ses pieds ne peuvent pas toucher le sol.

La candidate féminine effectue cet exercice pendant 20 secondes.

D. Escalade

Le candidat se place derrière la ligne de départ, qui se situe à un mètre de la bomme située à cent quatre-vingt centimètres de haut, court vers la bomme et l'escalade. Le candidat court ensuite autour du cône situé à sept cent cinquante centimètres de la bomme. Il court à nouveau vers la bomme, l'escalade et court jusque derrière la ligne de départ.

Le candidat effectue cet exercice en 60 secondes.

E. Equilibre

Le candidat monte sur la bomme via l'échelle. La bomme est placée à cent quatre-vingt centimètres de haut et présente une largeur de sept à dix centimètres. Il marche ensuite trois mètres sur la bomme, effectue un demi-tour (180°) et recule de trois mètres.

Les mains du candidat doivent être complètement libres pendant la marche et le demi-tour, et le candidat ne peut chercher aucun appui.

Le candidat effectue cet exercice en 60 secondes.

Si le candidat chute de la bomme, il a droit à un deuxième essai, si celui-ci est réalisé dans les temps.

F. Marche accroupie

Le candidat accroupi, les deux mains croisées sur la poitrine, parcourt une distance de huit mètres (jusque derrière la ligne) et revient dans la même position derrière la ligne de départ.

Lors de l'exécution de cet exercice, l'angle du genou doit être de maximum 90° et les mains ne peuvent pas toucher le sol. Le candidat peut également présenter cette épreuve agenouillé ou en étant assis sur un genou, en tirant son autre jambe.

Le candidat effectue cet exercice en 21 secondes.

G. Flexion des bras

Le candidat commence en position ventrale, paume des mains orientée vers le sol sous les épaules, pouce en abduction complète et pointe du pouce contre l'épaule.

Les pieds sont joints et le corps forme une planche : chevilles - genoux – bassin – partie supérieure du corps sur une ligne.

A partir de cette position, le candidat plie les bras à 90° et les étire ensuite : ce mouvement constitue une flexion des bras.

Seuls les mouvements exécutés correctement sont comptabilisés. Les mouvements incomplets ne comptent pas.

Le candidat effectue cet exercice 23 fois.

H. Trainer une bâche

Le candidat se place derrière la ligne de départ. Il saisit la bâche, qui est remplie de sacs de sable, et présente un poids total de quatre-vingt kilogrammes, et la traîne sur une surface lisse sur une distance de quinze mètres (jusqu'à derrière la ligne d'arrivée) et revient avec la bâche jusqu'à derrière la ligne de départ. Il veille à toujours tirer la bâche au-delà de la ligne.

Le candidat effectue cet exercice en 33 secondes.

I. Traîner un tuyau d'incendie

Le candidat saisit le tuyau rempli au niveau de la lance – un raccord avec vanne se situe de l'autre côté – et le traîne le plus rapidement possible sur une distance de quinze mètres.

Le tuyau présente un diamètre de septante millimètres et mesure vingt mètres de long.

Le candidat effectue cet exercice en 11 secondes.

J. Ramener un tuyau d'incendie

Le candidat saisit le tuyau et le ramène à lui le plus rapidement possible. L'exercice est effectué avec un tuyau non rempli de quarante-cinq millimètres, avec une lance de type 'lance robinet' et d'une longueur de vingt mètres.

Le candidat effectue cet exercice en 19 secondes.

K. Monter les escaliers

Le candidat monte les escaliers le plus rapidement possible, marche par marche, toujours un pied par marche. Les mains doivent rester libres, le candidat ne peut pas s'aider de la balustrade ou de la rampe.

L'exercice est effectué sur des marches d'une hauteur qui peut varier entre quinze et dix-neuf centimètres, où le nombre de marches est comptabilisé jusqu'à ce que le candidat ait atteint la hauteur

de 22 mètres et 60 centimètres :

- 119 marches pour 19 cm ;
- 126 marches pour 18 cm ;
- 133 marches pour 17 cm ;
- 141 marches pour 16 cm ;
- 151 marches pour 15 cm.

Le candidat effectue cet exercice en 53 secondes.