

## Epreuves de sélection

Vous devrez passer des épreuves physiques d'admission au stage afin de nous assurer que vous pourrez suivre aisément le programme prévu. Ainsi, les activités pendant le stage pourront se dérouler dans une ambiance sécurisante et favorable.

➤ Pour les stages **Para, Commando & Air Commando Junior** les tests physiques consistent en:

- Une épreuve de course à pied
- Une épreuve de tractions de bras
- Une épreuve abdominale
  
- Une épreuve alternative de tractions de bras [Uniquement pour les filles]

*Description des épreuves :*

- ✓ Pour l'épreuve de course à pied vous devez courir 2400 mètres contre le temps.
- ✓ Pour l'épreuve de tractions de bras vous devez vous soulever à une barre fixe horizontale. Au départ vous êtes accroché à la barre avec les bras et les jambes complètement tendus. Pour effectuer une traction correcte, vous devez passer votre menton au-dessus de la barre fixe horizontale et vos jambes doivent rester droites pendant toute l'exécution.
- ✓ L'épreuve alternative est seulement prévue aux candidates féminines qui ne sont pas à même de se soulever au minimum quatre fois. Elle consiste à rester suspendue à la barre, bras pliés et menton au-dessus de la barre. Il faut garder cette position au moins 35 secondes pour obtenir la cotation minimum (8/20). Avec cette épreuve, il n'y a pas moyen de gagner des points supplémentaires.

Un tableau de cotation des tests d'admission en annexe est à votre disposition pour que vous puissiez vous préparer au mieux.

➤ Pour les stages **Navy Junior à bord** les tests physiques consistent en:

- un test de natation de 50 mètres avec vêtements,
- un exercice encadré pour l'utilisation d'un radeau de sauvetage et
- une interview avec le commandant du Zenobe Gramme sur votre motivation.

➤ N'oubliez pas de prendre avec vous :

- Votre carte d'identité ;
- Votre lettre de convocation ;
- Une tenue de sport ;
- Nécessaire de toilette (gel douche, essuie, ...) ;
- La fiche d'aptitude médicale signée par votre médecin ;
- Votre bonne humeur et votre esprit sportif.

Attention :

sans les documents mentionnés ci-dessus, vous ne pourrez pas participer aux épreuves !

➤ Le lieu et le moment exact de votre épreuve de sélection sont mentionnés dans la description complète du stage de votre choix.

## Tableau de cotation des tests physiques pour Para, Commando et Air Commando Junior

Points	Tractions bras	Alternative <sup>(2)</sup>	Abdominaux	2400 m	Points
1		3	20	15'00"	1
2	1	5	22	14'50"	2
3		10	24	14'40"	3
4	2	15	26	14'30"	4
5		20	28	14'15"	5
6	3	25	30	14'05"	6
7		30	32	13'50"	7
8 <sup>(1)</sup>	4	35	34	13'35"	8 <sup>(1)</sup>
9			36	13'15"	9
10	5		38	13'05"	10
11			40	12'50"	11
12	6		45	12'40"	12
13			48	12'30"	13
14	7		52	12'20"	14
15			56	12'10"	15
16	8		59	12'00"	16
17			62	11'50"	17
18	9		65	11'40"	18
19			68	11'30"	19
20	10		71	11'20"	20
				11'10"	21
				11'00"	22
				10'55"	23
				10'45"	24
				10'40"	25
				10'30"	26
				10'24"	27
				10'16"	28
				10'10"	29
				10'02"	30
				9'56"	31
				9'50"	32
				9'45"	33
				9'40"	34
				9'34"	35
				9'28"	36
				9'22"	37
				9'16"	38
				9'10"	39
				9'06"	40

(1) Minimum à obtenir pour réussir

(2) Epreuve alternative, uniquement pour les filles

(3) Ne pas réussir une épreuve = EXCLUSION

### Attention:

Pour le stage Commando Junior, un brevet élémentaire de 50 m natation est requis.  
Vous devez présenter votre brevet au moment des épreuves physiques.