

## **Certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive**

Pour l'exécution des épreuves physiques dans le cadre de la procédure de sélection pour une fonction de militaire au sein de la Défense.

Dr ..... atteste par la présente

- Après avoir interrogé et examiné la personne

Mr/Mme .....

Ne pas avoir constaté, sous réserve de l'exactitude de ses déclarations, de contre-indication cliniquement décelable pour présenter les tests sportifs de sélection\* à la Défense tels que décrits ci-dessous.

Date :

Signature

Cachet

(\*)

- Side bridge :  
Vous exécutez ce test à gauche et à droite avec un intervalle de 5 minutes. Il s'agit de garder la posture le plus longtemps possible.
- Test de course sur tapis roulant :  
Après une période d'échauffement de 1 minute, le test commence à 6 km/h. Toutes les 30 secondes, la vitesse augmente de 0,3 km/h. Une fois que vous avez atteint la vitesse maximale, l'épreuve de course se termine automatiquement. L'inclinaison du tapis roulant est de 2 % pendant toute la durée de ce test afin d'imiter la sensation naturelle de la course à pied en extérieur.
- Seules les fonctions les plus exigeantes requièrent deux tests de force supplémentaires :
  - Push-ups (pompes)
  - Pull-ups (tractions)