



Epreuves de sport Combat

Qui présentent ces épreuves?

Officiers

- Paracommando (statut BDL)
- Manoeuvre (statut BDL)

Sous-Officiers

- Paracommando
- CIS – Paracommando
- Ambulancier – Paracommando
- Génie de combat – Paracommando
- Manoeuvre

Soldats

- Paracommando
- Assistant CIS – Paracommando
- Ambulancier – Paracommando
- Brancardier Appui médical – Paracommando
- Génie de combat – Paracommando
- Manoeuvre

Comme para commando ou soldat manoeuvre, on attend de vous une meilleure condition physique. Vous passerez, les épreuves sportives de base (sit-ups, push-ups et la course). La course sur tapis roulant sera plus longue et la cotation plus sévère. Vous devrez aussi passer deux tests de sport supplémentaires : les pull-ups et le side-bridge.

Epreuve de course à pied (sur tapis)

Vous commencez pour une période d'échauffement d'1 minute à une vitesse de 3 à 6 km/h. Ensuite le test débute à une vitesse de 6 km/h et qui augmente de 0,3 km/h toutes les 30 secondes. Vous pouvez à tout moment enfoncer le bouton « STOP » si vous voulez mettre fin au test.

Si vous atteignez la vitesse de 16,2 km/h et que vous maintenez cette vitesse pendant 5 minutes, vous obtiendrez le maximum des points et le test se terminera automatiquement. Les femmes atteignent le maximum des points à la vitesse de 15,6 km/h. Cette épreuve compte pour 50% du total des points de l'épreuve de sport Combat.

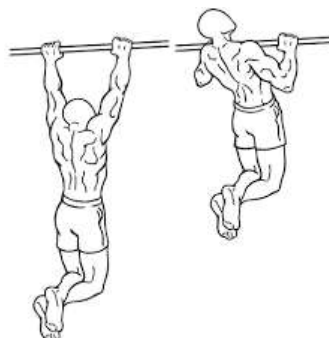




Tractions (Pull ups)

Pendu à une barre horizontale, les bras complètement tendus, vous vous hissez de façon à amener le menton au-dessus de la barre puis, retour bras tendus.

Le score maximum est atteint après avoir effectué 16 tractions (hommes et femmes). Cette épreuve compte pour 40% du total des points.



Side-bridge (Gainage)

Vous vous allongez sur le côté (gauche ou droite) au sol, les jambes et les pieds joints, l'avant-bras au sol perpendiculaire au corps, formant un angle de 90° par rapport au bras,

Vous devez prendre appui sur l'avant-bras et sur le pied le plus proche du sol. La cheville reste tendue pour éviter le contact avec le tapis. Bloquer le bassin et contracter tous les muscles de maintien du tronc de manière à avoir les hanches surélevées. Les pieds, les jambes, le bassin, le tronc et la tête doivent se situer sur le même axe. Vous devez maintenir cette position le plus longtemps possible. Le maximum des points est obtenu après 2 minutes 5 secondes pour les hommes et 1 minute 50 pour les femmes. L'épreuve doit être exécutée des 2 côtés avec un temps de repos de 5 minutes entre les deux. Cette épreuve compte pour 10% du total des points.





Epreuve de course à pied (sur tapis)			
Points Homme	Temps	Vitesse (km/h)	Points Femme
20	22'30"	16,2 km/h	20
19,50	22'00"	16,2 km/h	20
19	21'30"	16,2 km/h	20
18,50	21'00"	16,2 km/h	20
18	20'30"	16,2 km/h	20
17,50	20'00"	16,2 km/h	20
17	19'30"	16,2 km/h	20
16,50	19'00"	16,2 km/h	20
16	18'30"	16,2 km/h	20
15,50	18'00"	16,2 km/h	20
15	17'30"	16,2 km/h	20
14,50	17'00"	15,9 km/h	20
14	16'30"	15,6 km/h	20
13,50	16'00"	15,3 km/h	19
13	15'30"	15,0 km/h	18
12,50	15'00"	14,7 km/h	17
12	14'30"	14,4 km/h	16
11,50	14'00"	14,1 km/h	15
11	13'30"	13,8 km/h	14
10,50	13'00"	13,5 km/h	13
10	12'30"	13,2 km/h	12
9	12'00"	12,9 km/h	9
8	11'30"	12,6 km/h	8
7	11'00"	12,3 km/h	7
6	10'30"	12,0 km/h	6
5	10'00"	11,7 km/h	5
4	09'30"	11,4 km/h	4
3	09'00"	11,1 km/h	3
2	08'30"	10,8 km/h	2
1	08'00"	10,5 km/h	1
0	07'30"	10,2 km/h	0

Pondération:	Course sur tapis	50%
	Pull-up (Traction)	40%
	SideBridge(Gainage) (Droit +gauche)	10%



Pull-ups	
Points	Nombre
20	16
19	15
18	14
17	13
16	12
15	11
14	10
13	9
12	8
11	7
10	6
9	5
8	4
7	3
Exclusion	2
Exclusion	1
Exclusion	0

Side Bridge		
Points	Homme	Femme
20	2'05"	1'50"
19	2'	1'45"
18	1'55"	1'40"
17	1'50"	1'35"
16	1'45"	1'30"
15	1'40"	1'25"
14	1'35"	1'20"
13	1'30"	1'15"
12	1'25"	1'10"
11	1'20"	1'05"
10	1'15"	60"
9	1'13"	58"
8	1'11"	56"
7	1'10"	54"
6	1'08"	52"
5	1'06"	50"
4	1'05"	47"
3	1'03"	45"
2	1'01"	42"
1	60"	40"
0	< 60"	< 40"

Epreuve à réaliser des 2 côtés (Gauche + Droit)

Tableau des points pour 1 côté.