

1 Slalom entre piquets

1. Mettre le gilet pare-balles
2. Courir jusqu'au bout des piquets
3. Revenir en slalom



2 Franchissement obstacle

1. Franchir l'obstacle avec une balle dans la main
2. La poser dans la boîte rouge de l'autre côté
3. Franchir l'obstacle au retour, sans balle
4. Recommencer

L'obstacle est franchi 5x à l'aller (avec **une balle de tennis**) et 4x au retour (sans balle de tennis).



3 Franchissement Espaliers

1. Franchir l'espalier
2. Contourner les cônes
3. Franchir l'espalier

Il n'y a pas de contrainte concernant la méthode de descente :

- Descente normale en avant ou en arrière
- Saut

Attention, la « bascule » est interdite



4 Déplacement du mannequin

1. Saisir le mannequin (sauf par la poignée située derrière la tête)
2. Le tirer jusqu'au piquet au milieu de la salle
3. Contourner le piquet
4. Ramener le mannequin derrière la ligne blanche



5 Déplacement d'une masse

1. Pousser le chariot depuis le cône rouge jusqu'au bout de la salle
2. Alternier avec l'Atelier 6 : pose des écrous).
3. Tirer le chariot depuis le bout de la salle jusqu'au départ (cône rouge).



6 Ecrous

1. Choisir **une couleur** et piocher dans le bac les écrous (1 gros et 2 petits)
2. Les positionner sur les 3 vis correspondantes
3. Alternier avec l'Atelier 5 (ramener le chariot au point de départ)
4. Enlever les écrous et les remettre dans le bac



7 Déplacement d'une masse à la corde

1. Tirer le sac de 30 kg à l'aide de la corde
2. Traverser la salle
3. Tirer le sac de 30 kg

Le candidat peut prendre appui sur les caissons avec les jambes.



8 Cerceaux et ballon

1. Prendre le ballon de basket dans les bras et traverser les cerceaux, en fonction des couleurs
2. Au retour, dribbler avec le ballon du côté du pied demandé, en fonction des couleurs

JAUNE - pieds joints / pas de dribble

BLEU - pied droit / dribble droit

ROUGE - pied gauche / dribble gauche



9 Banc mobile

1. Monter sur le banc
2. Prendre la balle après avoir posé les deux pieds
3. Traverser le banc
4. Echanger les balles
5. Revenir au départ
6. Poser la balle
7. Traverser une dernière fois le banc, sans balle

Si le candidat tombe, il reprend d'où il est tombé.

Il est interdit de s'appuyer sur la balle, ou le cône, pour se tourner.

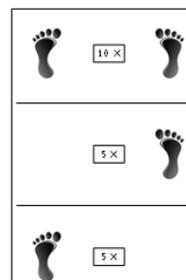


10 Corde à sauter

Sauter à la corde comme indiqué sur la fiche contre le mur.

Le choix de la fiche est aléatoire.

Si le candidat commet une erreur, il recommence le bloc en cours jusqu'à la réussite de ce dernier.



11 Parcours appui avec raquette de ping-pong

1. Poser la balle de ping-pong en équilibre sur le centre de la raquette
2. Traverser les obstacles

Si la balle tombe, le candidat doit la ramasser et reprendre le parcours là où elle est tombée.

La raquette est tenue par la poignée, main fermée.



Remarques :

Chaque atelier doit être réalisé conformément aux consignes.

Le policier recruteur indique les erreurs et fait corriger.

Tout atelier non tenté, non effectué correctement ou tout abandon en cours d'épreuve entraîne l'échec de l'épreuve d'aptitude physique (note E).

La limite de temps est fixée à 6'15".