

### Tests physiques de sélection BPJEPS parachutisme

**Pour tous les candidats** sauf ceux déjà diplômés BEES / BPJEPS parachutisme ou déjà en formation BPJEPS en 2021 ainsi que les titulaires du CQP Moniteur soufflerie à partir de 2016.

#### **Semaine du 4 octobre 2021 au CREPS PACA site Aix-en-Provence**

- Les tests physiques ont pour objectif de vérifier les aptitudes sportives des candidats pour pouvoir exercer le métier de moniteur de parachutisme.
- Ces tests sont composés de 4 épreuves. L'ordre des épreuves n'est pas défini. Il faut réussir les 4 épreuves pour valider les tests physiques de sélection. La réussite des tests physiques est valable 2 ans.

- Test n°1 : Luc Léger

- C'est un test de course navette réalisé entre deux plots espacés de 20 mètres dont le but est de courir en s'adaptant à un rythme qui accélère. Le candidat doit atteindre le plot suivant à chaque signal sonore. Toutes les minutes, la vitesse de franchissement augmente de 0.5 km/h.

Pour valider le test :

- Les femmes doivent atteindre le palier 7 (effectuer le palier 6 au complet).
- Les hommes doivent atteindre le palier 8 (effectuer le palier 7 au complet) ;

Temps en min	Palier	Km/h
0	1	8
1	2	8.5
2	3	9
3	4	9.5
4	5	10
5	6	10.5
6	7	11
7	8	11.5
8	9	12
9	10	12.5
10	11	13
11	12	13.5
12	13	14

## Annexe 2

- Test n°2 : Tractions barre

- Les femmes doivent effectuer 3 tractions avec mains en supination ou en pronation (au choix de la candidate) en amenant le menton au niveau de la barre.
- Les hommes doivent effectuer 5 tractions avec mains en supination ou en pronation (au choix du candidat) en amenant le menton au niveau de la barre.

- Test n°3 : Pompes

- Les femmes doivent réaliser 25 demi-pompes (genoux en appui sol) en 40 secondes.
- Les hommes doivent réaliser 25 pompes en 40 secondes.

- Test n°4 : Gainage

- Les femmes doivent tenir 1 minute le corps tendu en appui sur les coudes face au sol.
- Les hommes doivent tenir 2 minutes le corps tendu en appui sur les coudes face au sol.