

INDICATEURS DE LA CONDITION PHYSIQUE (ICP)

Les indicateurs de la condition physique permettent au médecin, lors de votre visite médicale de recrutement, d'apprécier l'endurance des muscles des membres inférieurs et supérieurs, la souplesse, le maintien abdominal et l'aspect cardiovasculaire.

Ces résultats viennent en complément de la prise de sang, de la radiographie pulmonaire et de votre dossier médical. Ils ne sont qu'un indicateur et n'ont pas pour but de vous sanctionner mais de vous permettre chaque année de situer votre état de forme physique et de déceler un éventuel problème médical.

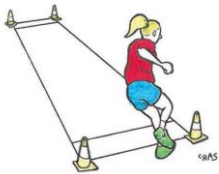
Les exercices sont cotés différemment selon le sexe et l'âge.

On retrouve 3 niveaux : niveau standard, niveau à améliorer, aptitude à évaluer par le médecin.

Ces exercices sont dirigés par des encadrants des activités physiques.

EXERCICE 1 - TEST CARDIOVASCULAIRE

Il en existe deux :

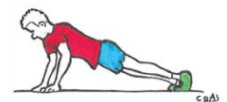


Test de LUC LEGER : course en aller-retour (deux plots distancés de 20 m). Une bande sonore vous donne le rythme et à chaque BIP, vous devez avoir fait une longueur et être au plot. Allure de départ 8 km/h. Toutes les 60 secondes, vous changez de palier c'est-à-dire que vous accélérez de 0,5 km/h. La bande sonore donne ainsi le rythme que doit avoir le coureur. L'exercice s'arrête quand le coureur n'arrive plus à suivre le rythme, ne respecte pas les plots ou s'arrête de lui-même.

Test de VAMEVAL : sur une piste minimum de 200 m, un plot est placé tous les 20 m. Une bande sonore vous impose un rythme et le coureur doit se situer au plot suivant à chaque BIP. La vitesse augmente au fur et à mesure. L'exercice s'arrête quand le candidat ne peut plus suivre le rythme, ne respecte pas les plots ou s'arrête de lui-même.

EXERCICE 2 - POMPES

Effectuer le plus grand nombre de pompes à une cadence de 1 pompe toutes les 2 secondes.



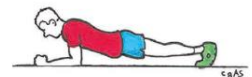
EXERCICE 3 - TEST DU KILLY DIT « DE LA CHAISE »



En appui contre le mur, prendre une position assise.
Le candidat doit garder cette position le plus longtemps possible.

EXERCICE 4 - GAINAGE

Il s'agit de maintenir le plus longtemps possible, en appui sur les avant-bras et sur les orteils, une position corps tendu et aligné.



EXERCICE 5 - SOUPLESSE



Pousser d'une manière continue et du bout des doigts, une règle de section carrée d'environ 2 cm de côté placée sur un dispositif en forme de caisse après avoir placé les pieds contre celle-ci.