



Pū Ti'aauraa e Faaineineraa Tōro'a

# LES ÉPREUVES D'APTITUDE PHYSIQUE DE LA SPÉCIALITÉ « **SÉCURITÉ CIVILE** »



PŪ Tī'aauraa e Faaineineraa Tōro'a

# TEST DE NATATION

**Références textuelles** : Arrêté n°2333 DIPAC du 03 septembre 2013 modifié

**Tenue** : Cette épreuve se déroule en maillot de bain.

Le caleçon de bain est interdit ainsi que les lunettes et le masque de natation.

Les verres de contact peuvent être portés sans lunettes de natation sous la seule responsabilité du candidat.

**Description**: Le candidat doit sauter ou plonger du bord de la piscine afin d'effectuer un parcours de 50 mètres nage libre en **1 minutes maximum (hommes)** ou en **1 minute 15 maximum (femmes)**.

Le candidat n'a droit qu'à un seul essai

		HOMMES	AGE	FEMMES
tests		Niveau Requis		Niveau Requis
1	<b>Natation</b> 	<b>1 minute maximum</b> 50 mètres nage libre	Aucun	<b>1 minute 15 maximum</b> 50 mètres nage libre

Pause obligatoire **1 heure au moins**



PŪ Tī'aauraa e Faaineineraa Tōro'a

# TEST D'ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE « Luc léger »

**Références textuelles** : Arrêté n°2333 DIPAC du 03 septembre 2013 modifié

**Tenue** : Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointe. Un dossard numéroté identifie chaque candidat.

**Description** : Cette épreuve consiste en navette sur piste de 20 mètres au rythme d'une bande sonore qui indique au candidat le nombre de paliers atteints. En début d'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente par palier toutes les 60 secondes.

Le candidat qui glisse ou tombe est autorisé à poursuivre dans la mesure où cette chute ne modifie pas le nombre et le rythme des navettes.

Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste, à 1 mètre près, au moment où retentit le signal sonore afin de toucher du pied la ligne délimitant la piste et repartir immédiatement en sens inverse. L'épreuve prend fin lorsque le candidat ne peut plus suivre l'allure imposée ou abandonne.

tests	HOMMES	AGE	FEMMES
	Niveau Requis		Niveau Requis
 <b>LUC LEGER</b>	9	<b>16 à 29</b>	7,5
	8	<b>30 à 39</b>	6,5
	7	<b>40 à 49</b>	5,5
	6	<b>50 à 55</b>	4,5
	5	<b>56 à 61</b>	3,5



PŪ TĪ'auraa e Faaineineraa Tōro'a

# Test d'endurance musculaire abdominale

**Références textuelles :** Arrêté n°2333 DIPAC du 03 septembre 2013 modifié

**Tenue :** Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

**Description :** Le test consiste à mesurer le nombre de redressements réalisés **durant une minute** par le candidat.

Le candidat se met en position assise, tronc vertical, les mains croisées derrière la nuque, les genoux fléchis à environ 90°, les pieds immobilisés au sol.

A partir de cette position, le candidat s'allonge sur le dos, en appui sur un dossier incliné à 30° par rapport au sol, se redresse en position assise en portant les coudes vers l'avant en contact avec les genoux, le menton restant en contact avec la poitrine. Les mains, doigts croisés, doivent rester derrière la nuque pendant tout l'exercice.

Le chronomètre est déclenché dès que le candidat quitte l'appui du dossier et entame le premier mouvement.

Le mouvement n'est pas pris en compte lorsque les coudes ne touchent pas les genoux en montant, ou lorsque le dos ne touche pas le dossier en descendant. L'examineur indique à voix haute le nombre de mouvements pris en compte au fur et à mesure du déroulement de l'épreuve.

Il a droit à un seul essai mais peut effectuer 2 mouvements avant de débiter l'épreuve afin de bien ajuster sa position.

tests	HOMMES	AGE	FEMMES
	Niveau Requis		Niveau Requis
<b>ABDO</b> 	34	<b>16 à 29</b>	30
	30	<b>30 à 39</b>	28
	25	<b>40 à 49</b>	22
	20	<b>50 à 61</b>	15



PŪ TĪ'auraa e Faaineineraa Tōro'a

# Test d'endurance musculaire des membres supérieurs

**Références textuelles :** Arrêté n°2333 DIPAC du 03 septembre 2013 modifié

**Tenue :** Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

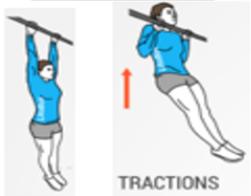
La magnésie, les gants et maniques sont interdits.

**Description :** Le candidat doit saisir une barre fixe de 2,5 à 3,5 cm de diamètre, placée à plus de 2 mètres de haut, les mains en pronation, écartées de la largeur des épaules.

Il monte sur un dispositif amovible jusqu'à ce que son menton se trouve au-dessus du niveau de la barre, les bras fléchis, coudes au-dessous de la barre.

Le chronométrage débute après retrait du dispositif amovible. Les mains et la poitrine sont les seules parties du corps pouvant être en contact avec la barre fixe. Le chronométrage s'arrête lorsque les yeux du candidat se trouvent au niveau de la barre.

Il a droit à un seul essai.

tests	HOMMES	AGE	FEMMES
	Niveau Requis		Niveau Requis
	24	<b>16 à 29</b>	21
	21	<b>30 à 39</b>	18
	18	<b>40 à 49</b>	15
	15	<b>50 à 61</b>	12



PŪ Tī'aauraa e Faaineineraa Tōro'a

# Test de souplesse

**Références textuelles :** Arrêté n°2333 DIPAC du 03 septembre 2013 modifié

**Tenue :** Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

**Description :** Le candidat assis sur une planche, est sanglé au niveau des genoux par un lien de 13 à 18 cm de large centré sur les rotules. Il pousse, 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 celui-ci.

Le 0 de référence de la graduation du dispositif est placé en bordure de la tablette supérieure, à 15 cm au-dessus. L'épreuve se déroule pieds joints : le candidat ne doit pas perdre contact avec la règle pendant la durée de l'épreuve.

Le candidat a droit à deux essais sans quitter son emplacement. Seul le meilleur essai est pris en compte (la mesure est prise à partir du bout des doigts).

La durée totale de l'épreuve est limitée à 2 minutes, la position la plus avancée doit être maintenue **au moins 2 secondes**.

tests	HOMMES	AGE	FEMMES
	Niveau Requis		Niveau Requis
	23 cm	<b>16 à 29</b>	IDEM HOMMES
	21 cm	<b>30 à 39</b>	
	19 cm	<b>40 à 49</b>	
	17 cm	<b>50 à 61</b>	



Pū Ti'aauraa e Faaineineraa Tōro'a

# Test de vitesse et de coordination

**Références textuelles :** Arrêté n°2333 DIPAC du 03 septembre 2013 modifié

**Tenue :** Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointe.

**Description :** Cette épreuve consiste à mesurer le temps mis pour parcourir 5 allers - retours sur une distance de 5 mètres (soit une distance totale de 50 mètres).

Le candidat se met en position de départ, en plaçant les pieds derrière la ligne.

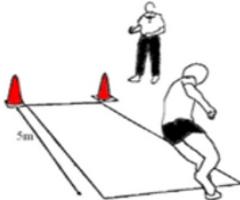
Au signal de départ, le chrono est déclenché et le candidat court jusqu'à la ligne opposée qu'il franchit puis revient à la ligne de départ qu'il franchit. Le candidat effectue 5 fois ce trajet aller-retour.

Lorsque la ligne n'est pas franchie, l'examineur l'indique et le candidat doit alors revenir en arrière et franchir la ligne.

L'examineur indique le nombre de navettes effectuées par le candidat à chaque fois que la ligne de départ est franchie.

Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre. Le chronomètre est arrêté au 5<sup>ème</sup> retour lorsque le candidat pose un des pieds de l'autre côté de la ligne d'arrivée.

Le candidat a droit à un seul essai.

tests	HOMMES	AGE	FEMMES
	Niveau Requis		Niveau Requis
 <b>VITESSE ET COORDINATION</b>	20	<b>16 à 29</b>	IDEM HOMMES
	21	<b>30 à 39</b>	
	23	<b>40 à 49</b>	
	25	<b>50 à 61</b>	