Tests Physiques :

Les grilles des tets techniques sont en annexe 3

- Test N°1 : Le candidat réalise un test navette de « Luc Léger »

C'est un test de course en navette réalisé entre deux plots espacés de 20 mètres dont le but est de courir le plus longtemps possible en respectant un rythme de course. Le candidat doit atteindre le plot suivant à chaque signal sonore. Toutes les minutes, la vitesse de franchissement de la distance augmente de 0,5km/h. Le test s'arrête quand le candidat n'arrive plus à rejoindre le plot suivant au signal sonore. Deux mètres de retard au maximum sont admis à la condition de pouvoir, soit maintenir le retard, soit le combler lors des intervalles suivants. Si le retard s'accroît et devient peu à peu égal ou supérieur à deux mètres sans possibilité de le combler, le candidat arrête l'épreuve. Le candidat a donc la possibilité de conserver un retard pendant tout le test à condition de ne pas excéder la distance de 2 mètres.

Le dernier palier ou fraction de palier est alors retenu.

Réussite :

- Atteindre le palier 9 pour les hommes (effectuer le palier 8 au complet)

- Atteindre le palier 8 pour les femmes (effectuer le palier 7 au complet)

Temps en minutes	Paliers	Km/h	m/min	m/sec
0	**1**	**8**	**133,3**	**2,22**
1	**2**	**8,5**	**141,7**	**2,36**
2	**3**	**9**	**150,0**	**2,50**
3	**4**	**9,5**	**158,3**	**2,64**
4	**5**	**10**	**166,7**	**2,78**
5	**6**	**10,5**	**175,0**	**2,92**
6	**7**	**11**	**183,3**	**3,06**
7	**8**	**11,5**	**191,7**	**3,19**
8	**9**	**12**	**200,0**	**3,33**
9	**10**	**12,5**	**208,3**	**3,47**

- Test 2 : Le candidat réalise du gainage

Les candidats hommes et femmes doivent réaliser 3 minutes de gainage en planche de face et 4 minutes de gainage latéral (2 minutes à gauche et 2 minutes à droite). Le candidat dispose de 30 secondes de récupération entre chaque position de gainage.

La position de gainage dite en planche de face, doit être réalisée coudes et avant-bras au sol pour le haut du corps et pointes de pied au sol pour le bas du corps. Entre les 2 points d'appui le corps est droit.

La position de gainage latérale est réalisée avec 2 contacts au sol, un coude et son avant-bras, et le côté du pied. Le corps entre les 2 points d'appui est droit.

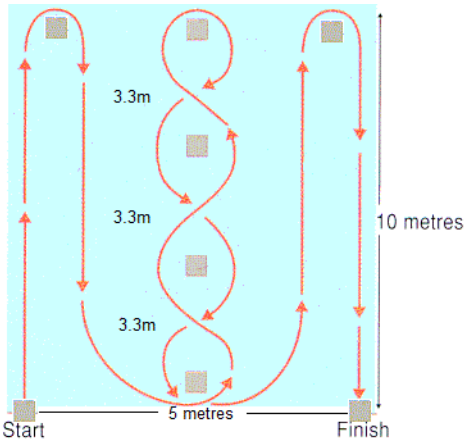
- Test N°3 : Le candidat réalise un test d'agilité d'Illinois

Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur comme indiqué dans le schéma ci-dessous.

Quatre autres cônes sont placés au centre de la zone de test avec 3.3 mètres de séparation.

Le test débute en position couchée, bouche vers le bas avec les mains au niveau des épaules. Au commandement de départ, le chronomètre est déclenché. Le candidat se lève aussi rapidement que possible et parcourt la trajectoire du test (de gauche à droite ou vice versa). Dans les virages B et C, il doit toucher le cône avec sa main. Le chronomètre s'arrête lorsque le candidat franchit la ligne finale du point D.

B C



A D

TEST	Excellent	Au-dessus la moyenne	Moyenne	Sous la moyenne	Faible
Homme	<15,2	15,2 – 16,1	16,2 – 18,1	18,2 – 18,8	>18,8
Femme	<17	17 – 17,9	18,0 – 21,7	21,8 – 23,0	>23

L'exercice est validé si le candidat se situe à minima dans la case : Moyenne.

- Test 4 : Le candidat réalise les burpees :

Le candidat, homme ou femme réalise 20 burpees complets en moins de 60 secondes. Le chronomètre démarre après un décompte type « à vos marques, prêt, partez » et s'arrête soit à 60 secondes, soit à l'issue du saut de la 20ème répétition. Seules les répétitions correspondant à la description ci-dessous sont comptabilisées.

- Placez-vous debout pieds à largeur d'épaules.
- Descendez en position squat et posez les paumes de mains au sol devant vos pieds.
- Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules).
- Faites une pompe en maintenant le corps gainé et en touchant la poitrine au sol. Les femmes peuvent réaliser la pompe sur les genoux.
- Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en position squat.
- Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de votre tête.

A l'exception de la pièce administrative, les prérequis précités ne sont pas exigés pour les candidats accédant au CQP par la voie de la VAE. Ces derniers doivent être âgés de 18 ans au moment du dépôt du dossier de faisabilité.

12.2. Prérequis exigés à la certification pour un candidat accédant par la voie de la VAE

Les candidats accédant au CQP par la voie de la VAE devront justifier au moment du passage en jury plénier des prérequis suivants :

- Être titulaire d'une attestation de réussite à la formation initiale ou continue relative à l'unité d'enseignement « Premiers Secours Citoyen » ou une formation équivalente à cette attestation.

Le délégataire est garant de la vérification de ces exigences en amont du passage du dossier du candidat en jury plénier.