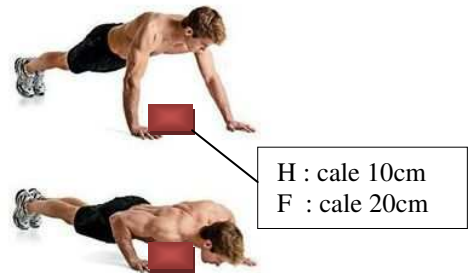


# TESTS D'EVALUATION

## *Force endurance des membres supérieurs : Pompes*

### Position haute

- pied écartés (largeur de bassin) en appui sur la face intérieure des orteils
- bras tendus
- mains en appui sur le sol (largeur d'épaules)
- corps droit (tête, bassin, genoux et pieds alignés)
- regard légèrement sur l'avant



### Position basse

- bras fléchis
- corps droit et gainé
- thorax en contact avec une cale disposée en dessous du candidat

## *Force endurance des membres inférieurs : Chaise*

### Position

- la tête et le regard droit
- le dos à plat contre le mur
- les cuisses parallèles au sol
- les genoux et les hanches respectant un angle de 90°
- les pieds à plat au sol
- les bras allongés le long du corps



## *Endurance cardio-respiratoire : Luc léger*

### Protocole

Utilisé dans les armées pour évaluer les qualités cardio-respiratoire du personnel, le test "luc léger" est une épreuve de course à pied (effectué en navette) qui permet de calculer la vitesse maximale aérobie (VMA).

Ce test consiste à courir en suivant une allure (fixée par un signal sonore) qui va progressivement augmenter de 0.5km/h toute les minutes. L'objectif du candidat est de poser un pied derrière la ligne, à chaque fois que le signal retenti. (voir schéma ci-contre)



Le test prend fin lorsque le candidat ne parvient plus à rejoindre la ligne au retentissement sonore.