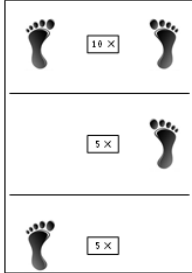


|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> Slalom entre piquets</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mettre le gilet pare-balles</li> <li>2. Courir jusqu'au bout des piquets</li> <li>3. Revenir en slalom</li> </ol>                                                                                               | <p><b>2</b> Franchissement obstacle</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Franchir l'obstacle avec une balle dans la main</li> <li>2. La poser <u>dans la boîte rouge</u> de l'autre côté</li> <li>3. Franchir l'obstacle au retour, sans balle</li> <li>4. Recommencer</li> </ol> <p>L'obstacle est franchi 5x à l'aller (avec <b>une balle de tennis</b>) et 4x au retour (sans balle de tennis).</p>                              | <p><b>3</b> Franchissement Espaliers</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Franchir l'espalier</li> <li>2. Contourner les cônes</li> <li>3. Franchir l'espalier</li> </ol> <p>Il n'y a pas de contrainte concernant la méthode de descente :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descente normale en avant ou en arrière</li> <li>- Saut</li> </ul> <p>Attention, la «bascule» est interdite</p>                                                                                       | <p><b>4</b> Déplacement du mannequin</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saisir le mannequin (<b>sauf par la poignée située derrière la tête</b>)</li> <li>2. Le tirer jusqu'au piquet au milieu de la salle</li> <li>3. Contourner le piquet</li> <li>4. Ramener le mannequin derrière la ligne blanche</li> </ol>  | <p><b>5</b> Déplacement d'une masse</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pousser le chariot depuis le cône rouge jusqu'au bout de la salle</li> <li>2. <b>Altern</b>er avec l'Atelier 6 : <b>pose des écrous</b>).</li> <li>3. Tirer le chariot depuis le bout de la salle jusqu'au départ (cône rouge).</li> </ol>                                                                  | <p><b>6</b> Ecrous</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Choisir <b>une couleur</b> et piocher dans le bac les écrous (1 gros et 2 petits)</li> <li>2. Les positionner sur les 3 vis correspondantes</li> <li>3. <b>Altern</b>er avec l'Atelier 5 (ramener le chariot au point de départ)</li> <li>4. Enlever les écrous et les remettre dans le bac</li> </ol>  |
| <p><b>7</b> Déplacement d'une masse à la corde</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tirer le sac de 30 kg à l'aide de la corde</li> <li>2. Traverser la salle</li> <li>3. Tirer le sac de 30 kg</li> </ol> <p>Le candidat peut prendre appui sur les caissons avec les jambes.</p>  | <p><b>8</b> Cerceaux et ballon</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prendre le ballon de basket dans les bras et traverser les cerceaux, en fonction des couleurs</li> <li>2. Au retour, dribbler avec le ballon du côté du pied demandé, en fonction des couleurs</li> </ol> <p><b>JAUNE</b> - pieds joints / pas de dribble<br/> <b>BLEU</b> - pied droit / dribble droit<br/> <b>ROUGE</b> - pied gauche / dribble gauche</p>  | <p><b>9</b> Banc mobile</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Monter sur le banc</li> <li>2. Prendre la balle <u>après avoir posé les deux pieds</u></li> <li>3. Traverser le banc</li> <li>4. Echanger les balles</li> <li>5. Revenir au départ</li> <li>6. Poser la balle</li> <li>7. Traverser une dernière fois le banc, sans balle</li> </ol> <p>Si le candidat tombe, il reprend d'où il est tombé.</p> <p>Il est interdit de s'appuyer sur la balle, ou le cône, pour se tourner.</p>  | <p><b>10</b> Corde à sauter</p> <p>Sauter à la corde comme indiqué sur la fiche contre le mur.</p> <p>Le choix de la fiche est aléatoire.</p> <p>Si le candidat commet une erreur, il recommence le bloc en cours jusqu'à la réussite de ce dernier.</p>                                                                     | <p><b>11</b> Parcours appui avec raquette de ping-pong</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poser la balle de ping-pong en équilibre sur le centre de la raquette</li> <li>2. Traverser les obstacles</li> </ol> <p>Si la balle tombe, le candidat doit la ramasser et reprendre le parcours là où elle est tombée.</p> <p>La raquette est tenue par la poignée, main fermée.</p>  | <p><b>Remarques :</b></p> <p>Chaque atelier doit être réalisé conformément aux consignes.</p> <p>Le policier recruteur indique les erreurs et fait corriger.</p> <p>Tout atelier non tenté, non effectué correctement ou tout abandon en cours d'épreuve entraîne l'échec de l'épreuve d'aptitude physique (note E).</p> <p>La limite de temps est fixée à 6'15''.</p>                                                                                      |