

Tenue :

- Les épreuves se déroulent en tenue de sport, avec chaussures sans pointe. Le pouls est pris avant le test cardio-respiratoire et sera repris après le parcours mission SUAP. Laisser au moins 15 minutes entre les 2 épreuves.

1. Test cardio-respiratoire : Épreuve de Luc Léger

- Elle permet d'évaluer les capacités cardio-respiratoires en déterminant la vitesse maximale aérobie (VMA) en km/h.
- Cette épreuve consiste à courir, en navette (aller-retour), sur une piste délimitée par deux lignes parallèles espacées de 20 mètres, au rythme d'une bande sonore qui indique au candidat le nombre de paliers atteints. Les lignes font parties de la piste. En début d'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente par palier toutes les soixante secondes. Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouveront avant la ligne délimitant la piste. Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre dans la mesure où cette chute ne modifie pas le nombre de navettes. Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore. À chaque fois, le candidat devra franchir entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol et repartir en sens inverse. À chacune des extrémités de la piste, un volume de tolérance sera matérialisé au sol par une ligne, faisant partie de ce volume, tracée à un mètre avant la ligne délimitant la piste et à l'intérieur de celle-ci. Le volume de tolérance s'inscrit entre ces deux lignes. Lorsque le signal sonore retentit, le candidat devra être entré à l'aide d'une partie quelconque du corps dans le volume de tolérance d'un mètre.



- **L'épreuve prend fin :**

- Lorsque le candidat ne peut plus suivre l'allure imposée, c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas entré à l'aide d'une partie quelconque du corps dans le volume de tolérance d'un mètre lorsque le signal sonore retentit,
- Lorsqu'il ne franchit pas entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol
- Ou lorsqu'il abandonne.



2. Parcours mission SUAP : Intervention pour malaise ou blessé en étages

- Elle permet d'évaluer la puissance aérobie pour une intervention SUAP. La moyenne pouvant atteindre 90 à 95 % de la fréquence cardiaque maximale pendant 3 à 4 minutes.
- Cette épreuve consiste à réaliser un parcours seul mettant en œuvre ses capacités physiques pendant plusieurs minutes en reproduisant des efforts similaires à une mission SUAP en étages (montées, descentes d'escaliers avec matériel, brancardage).

