



Commission
pédagogique

Evaluation

Mis à jour le :
29/05/2020
Page 1 / 3

Fiche n° 2

Tests de
recrutement JSP

Références :
Décret 2008-978
Arrêté 10/10/2008
Circulaire:18/10/2008
Validation :Med-chef

Pour participer aux tests de recrutement le candidat doit :

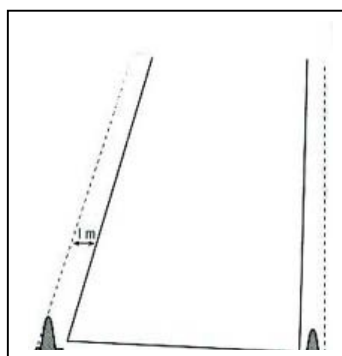
Etre âgé de **14** ans au moins.

Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport. (Formulaire ci-joint)

Sans certificat médical, le JSP n'est pas autorisé à participer aux tests

Présenter une autorisation des parents ou personnes investies de l'autorité parentale. (Formulaire ci-joint)

- **Epreuve de natation** : 50 m nage libre chronométré départ plongé.
Maillot de bain (pas de caleçon)
- **Test d'endurance cardio-respiratoire** (Test de Luc Léger)



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

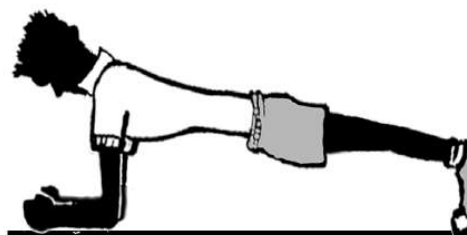
Cette épreuve consiste en navette sur une piste de 20 mètres au rythme d'une bande sonore qui indique au candidat le nombre de paliers atteints. En début d'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente par palier toutes les soixante secondes. Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre dans la mesure où cette chute ne modifie pas le nombre et le rythme des navettes. Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste, à un 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. Le candidat a droit à un seul essai.

- **Test de gainage :**

Objectif :

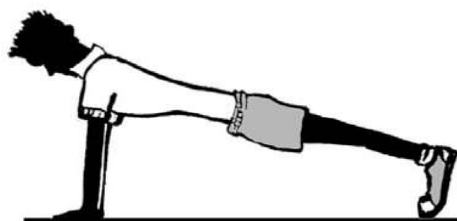
Cet exercice a pour but de mesurer l'endurance musculaire de la colonne vertébrale et de la ceinture pelvienne très souvent sollicités en interventions. Le candidat doit tenir la position 2 minutes sinon le plus longtemps possible sans ressentir de douleur lombaire.



- **Test des « pompes »**

Objectif :

Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs. Le candidat doit réaliser un nombre maximal de pompes en une minute.



- **Entretien individuel** avec l'équipe pédagogique portant sur les motivations.
- **Le recrutement s'effectue sous réserve de l'aptitude médicale évaluée par le SSSM.**