

Présentation épreuves sportives

(RECRUTEMENT 2025)

Epreuve de vitesse : 80m

L'épreuve consiste à effectuer une distance de 80 m le plus rapidement. Le départ est arrêté. Les concurrents débiteront leur course sur ordre du starter. Un faux départ entrainera une nouvelle procédure de départ dans un premier temps et la disqualification dans un second temps. Le chronomètre sera activé aux ordres du starter et arrêté lorsque le concurrent franchira la ligne d'arrivée.

Epreuve de natation

L'épreuve de natation s'effectue dans une piscine de 25 m. le candidat doit effectuer une distance de 50 m en utilisant la nage de son choix, sans s'arrêter. Il devra rester dans son couloir de nage sans toucher les lignes d'eau ni les franchir. Le départ s'effectuera soit plongé soit sauté. Le jury peut interrompre l'épreuve du candidat s'il juge que sa sécurité est engagée.

Epreuve de demi-fond : test de Cooper

Ce test consiste à courir sur une piste d'athlétisme la plus grande distance en 12 minutes sans s'arrêter. Les concurrents débiteront l'épreuve sur ordre du starter. Un premier coup de sifflet est donné à 11 minutes, indiquant au candidat qu'il lui reste 1 minute de course. A la fin des 12 minutes un signal est donné afin que chaque concurrent fige sa position. Le concurrent pourra à nouveau faire mouvement lorsque le jury lui aura donné son accord.

Endurance musculaire des membres supérieurs (traction statique)

Le candidat saisit, avec ou sans l'aide d'un support, une barre fixe placée à environs 2m de hauteur, les mains en supination écartées approximativement de la largeur des épaules, les yeux au-dessus de la barre. Dès l'atteinte de cette position, le support est retiré et le chronométrage débute. Les mains et la poitrine sont les seules parties du corps pouvant être en contact avec la barre fixe. Le chronométrage s'arrête lorsque la position ne peut plus être maintenue et que les yeux du candidat se trouvent au niveau de la barre.

Tests sportifs de recrutement JSP 2024 (barème masculin)

<i>NOTES</i>	<i>80 M</i>	<i>50M NATATION</i>	<i>Traction statique</i>	<i>COOPER</i>	<i>NOTES</i>
20	11.00"	34"	1'30	3000 M	20
19	11.20"	36"	1'25	2900 M	19
18	11.40"	38"	1'20	2800 M	18
17	11.60"	40"	1'15	2700 M	17
16	11.80"	42"	1'10	2600 M	16
15	12.00"	44"	1'05	2500 M	15
14	12.20"	46"	1'	2400 M	14
13	12.40"	48"	55"	2300 M	13
12	12.60"	50"	50"	2200 M	12
11	12.80"	52"	45"	2100 M	11
10	13.00"	54"	40"	2000M	10
9	13.20"	56"	35"	1900 M	9
8	13.40"	58"	30"	1800 M	8
7	13.60"	1' 00"	25"	1700 M	7
6	13.80"	1' 02"	20"	1600 M	6
5	14.00"	1' 04"	15"	1500M	5
4	14.20"	1'06"	10"	1400M	4
3	14.40"	1'08"	5"	1300M	3
2	14.60"	1'10"		1200M	2
1	14.80"	1'12"		1100M	1

Tests sportifs de recrutement JSP 2024 (barème féminin)

<i>NOTES</i>	<i>80 M</i>	<i>50M NATATION</i>	<i>Traction statique</i>	<i>COOPER</i>	<i>NOTES</i>
20	12.40"	37"	1'10"	2700M	20
19	12.60"	39"	1'06"	2600M	19
18	12.80"	41"	1'02"	2500M	18
17	13.00"	43"	58"	2400M	17
16	13.20"	45"	54"	2300M	16
15	13.40"	47"	50"	2200M	15
14	13.60"	49"	46"	2100M	14
13	13.80"	51"	42"	2000M	13
12	14.00"	53"	38"	1900M	12
11	14.20"	55"	34"	1800M	11
10	14.40"	57"	30"	1700M	10
9	14.60"	59"	26"	1600M	9
8	14.80"	1'01"	24"	1500M	8
7	15.00"	1'03"	20"	1400M	7
6	15.20"	1'05"	16"	1300M	6
5	15.40"	1'07"	12"	1200M	5
4	15.60"	1'09"	8"	1100M	4
3	15.80"	1'11"	4"	1000M	3
2	16.00"	1'13"		900M	2
1	16.20"	1'15"		800M	1