

PAO SUAP_Tests d'engagement SPV

LISTE DU MATÉRIEL À PRÉVOIR (pour un PAO)



7 coupelles



1 sac PS



1 élastique violet (Moyenne résistance)



1 step



1 natte



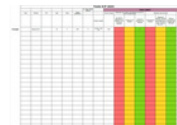
1 sac O²



2 haltères de 12kg chacune



1 chaise SUAP



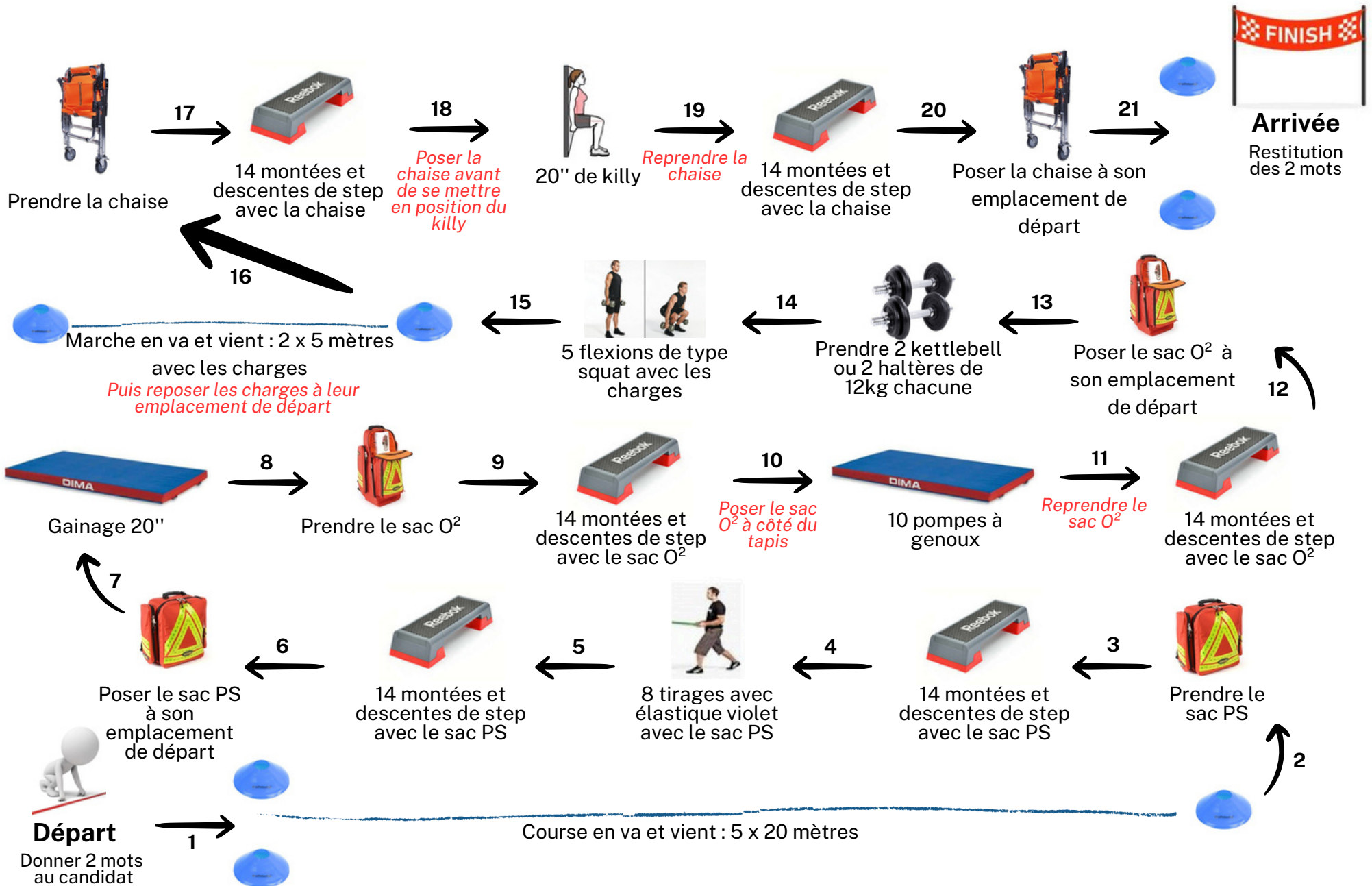
Fiches de saisie des résultats



1 chronomètre

PAO SUAP

Etapes chronologiques



Vue aérienne du parcours



Arrivée



5 mètres



Départ

20 mètres

PAO SUAP

Visuel du parcours



PAO SUAP

Liste des étapes à réaliser

Retenir 2 mots donnés par l'EAP

- 1 - Courir en va et vient -> 5 fois 20 mètres
- 2 - Prendre le sac PS
- 3 - Monter et descendre 14 fois du step
- 4 - Effectuer 8 tirages en gardant le sac PS sur le dos
- 5 - Monter et descendre 14 fois du step
- 6 - Poser le sac PS à son emplacement de départ
- 7 - Réaliser 20" de gainage sur le tapis
- 8 - Prendre le sac O²
- 9 - Monter et descendre 14 fois du step
- 10 - Poser le sac O² à côté du tapis
- 11 - Réaliser 10 pompes sur les genoux
- 12 - Reprendre le sac O²
- 13 - Monter et descendre 14 fois du step
- 14 - Poser le sac O² à son emplacement de départ
- 15 - Prendre les 2 charges de 12kg chacune
- 16 - Réaliser 5 flexions de type squats avec les charges
- 17 - Marcher en va et vient avec les charges -> 2 x 5 mètres
- 18 - Poser les charges à leur emplacement de départ
- 19 - Prendre la chaise
- 20 - Monter et descendre 14 fois du step
- 21 - Poser la chaise
- 22 - Réaliser 20" de killy contre un support
- 23 - Reprendre la chaise
- 24 - Monter et descendre 14 fois du step
- 25 - Poser la chaise à son emplacement de départ
- 26 - Passer la ligne d'arrivée
- 27 - Restituer les 2 mots donnés en début de parcours

PAO SUAP

Exemples de mots à retenir

Ambulance
Compresse
Réanimation
Radio
PLS
Bandage
Plaie
Brancard
DSA
Brûlure
Hémorragie
Traumatisme
Malaise
Étouffement
AVC
Relevage
Sauvetage
Décédé