



## **Epreuves sportives de sélection pour l'affectation en Bac Pro Métiers de la Sécurité Rentrée 2026**

### **6 épreuves de sélection**

1. Natation : 50 mètres nage libre à réaliser en une minute maximum (garçons) et une minute quinze seconde maximum (filles).
2. Luc Léger.
3. Killy.
4. Gainage.
5. Pompes.
6. Traction.

### **DÉROULEMENT DES EPREUVES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

Ces épreuves sont évaluées. Les candidats participent aux épreuves dans l'ordre défini par la liste.

### **DESCRIPTIF DES EPREUVES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

#### **1. Test de natation**

##### **Tenue :**

Cette épreuve se déroule en maillot de bain. Le caleçon de bain est interdit ainsi que les lunettes et le masque de natation. Les verres de contacts peuvent être portés sans lunettes de natation sous la seule responsabilité du candidat.

##### **Description :**

Le candidat doit plonger ou sauter du bord de la piscine afin d'effectuer un parcours 50 mètres nage libre en une minute maximum (garçons) et une minute quinze secondes maximum (filles). Une pause d'une heure au moins devra séparer cette épreuve de l'épreuve suivante (endurance).



## Epreuves sportives de sélection pour l'affectation en Bac Pro Métiers de la Sécurité Rentrée 2026

### 2. Endurance cardio-respiratoire : le Luc Léger.



#### Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointes. Un dossard numéroté identifie chaque candidat.

#### Description :

Des plots délimitent deux lignes parallèles distantes de 20 mètres. Le candidat doit se placer sur la ligne de départ, et réaliser le plus grand nombre d'allers/retours à des vitesses

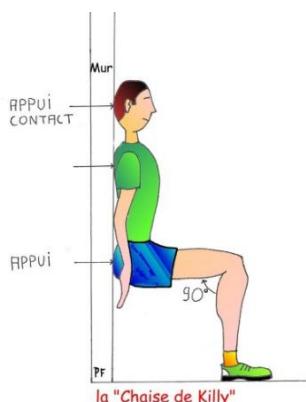
progressivement accélérées. A chaque signal sonore, le candidat doit ajuster sa vitesse pour se retrouver dans les temps 20 mètres plus loin, bloquer un pied derrière la ligne pour amorcer le retour et faire un demi-tour.

Le candidat s'arrête quand il n'est plus capable de suivre le rythme imposé et ne peut pas rejoindre la ligne dans les temps du signal.

L'épreuve est arrêtée lorsque ce décalage est égal ou supérieur à deux mètres. Le candidat doit alors retenir le palier annoncé au moyen du bip ou de la bande sonore. C'est ce résultat-là de dernier palier obtenu qui compte pour le calcul de la VMA.

Une pause d'une heure au moins devra séparer cette épreuve de l'épreuve suivante.

### 3. Le Killy.



#### Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointes. Un dossard numéroté identifie chaque candidat.

#### Description :

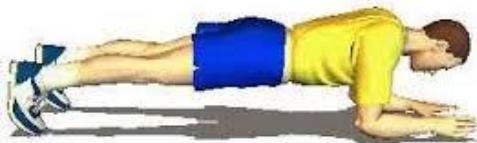
Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres inférieurs. En appuie contre un mur, prendre une position assise. Le dos à plat contre le mur, les cuisses horizontales formant un angle de 90° avec le buste et avec les jambes, tête en appui contre la paroi, le candidat doit garder cette position le plus longtemps possible. Bras ballants, les mains non appuyées au mur ni posées sur ses cuisses ou ses genoux.

**Arrêt du chronomètre si le candidat se relève, s'écroule ou décolle la tête de la paroi et à 2 minutes 50 secondes pour tous les candidats (filles et garçons).**



## Epreuves sportives de sélection pour l'affectation en Bac Pro Métiers de la Sécurité Rentrée 2026

### 4. Le Gainage.



#### Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointes. Un dossard numéroté identifie chaque candidat.

#### Description :

Cet exercice a pour but de mesurer l'endurance des muscles du bas du dos et de la ceinture pelvienne. Il s'agit de maintenir le plus longtemps possible, en appui sur les avant-bras et sur les orteils, une position de corps tendu.

#### Position de départ :

- En appui sur les avant-bras, un genou au sol ;
- Pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils.

#### Position à maintenir :

- Se soulever, corps tendu, membres inférieurs dans le prolongement du tronc, en appui sur les avant-bras et les orteils ;
- La ceinture abdominale ne doit pas toucher le sol ;
- Corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).
- Tenir la position le plus longtemps possible.

**Arrêt du chronomètre si le candidat se relève ou s'écroule et à 2 minutes 50 secondes pour tous les candidats (filles et garçons).**

### 5. Pompes



#### Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointes. Un dossard numéroté identifie chaque candidat.



#### Description :

2 secondes.

Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs. Effectuer le plus grand nombre de flexions- extensions (pompes) des membres supérieurs à une cadence de 1 pompe toutes les 2 secondes.

#### Position de départ (position haute) :

- Pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils ;
- Bras tendus ;
- Mains en appui sur le sol, écartées de la largeur des épaules (placées au-dessous des épaules) ;



## Epreuves sportives de sélection pour l'affectation en Bac Pro Métiers de la Sécurité Rentrée 2026

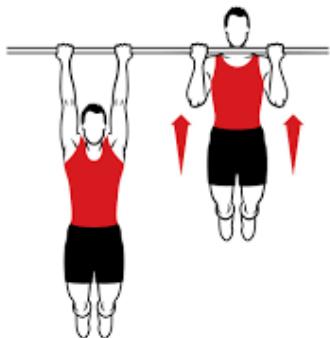
- Corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

### **Position basse :**

- Bras fléchis ;
- Garder de corps en ligne droite, poitrine à 5 cm environ du sol.

**En réaliser le plus grand nombre possible.**

### **6. Tractions**



#### **Tenue :**

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointes. Un dossard numéroté identifie chaque candidat.

#### **Description :**

Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs. Effectuer le plus grand nombre de tractions à une cadence régulière, sans temps de repos supérieur à 3 secondes.

### **Position de départ (position basse) :**

- Suspendu à une barre, position des mains en supination, écartées de la largeur des épaules, bras tendus ;
- La position des jambes est laissée à l'initiative du candidat (Sans balancé des jambes).
- Extension complète des bras

### **Position haute :**

- Amener le menton au-dessus de la barre par une traction complète des bras, coudes au corps.

**Pour chacune des épreuves le candidat n'a droit qu'à un seul essai.**