



Tests préalables de bonne condition physique

Nom: _____

Téléphone: _____

Adresse complète: _____

Date de naissance: ____/____/____ Âge: _____

Sexe: M F

Poids en kg: _____ Grandeur en m: _____

1. Courir 3 km en 18 minutes pour les femmes et en 15 minutes pour les hommes

oui non

2. Exécuter un développé couché sur un banc plat (bench press)

Pour les femmes : 45 kg (100 lb), en faire 7 répétitions consécutives.

Pour les hommes : 65 kg (145 lb), en faire 7 répétitions consécutives.

oui non

3. Exécuter des tractions à la barre (chin up)

Pour les femmes : en faire 5 de suite.

Pour les hommes : en faire 10 de suite.

oui non

4. Exécuter des flexions des bras (pronation)

Pour les femmes : 15 kg (35 lbs), en faire 12 répétitions consécutives.

Pour les hommes : 23 kg (50 lbs), en faire 12 répétitions consécutives.

oui non

SI VOS RÉSULTATS NE RENCONTRENT PAS CES MINIMUMS NE VOUS PRÉSENTEZ PAS.

P.-S. : N'oubliez pas de remplir la demande d'admission
et d'envoyer les pièces justificatives requises.