


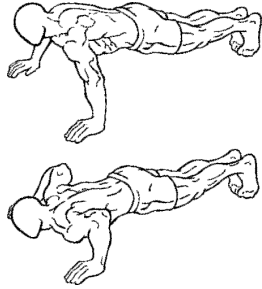
## ANNEXE E

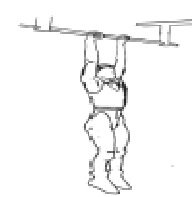




### Test diagnostique d'évaluation de la condition physique

Le test qui suit permet à la personne désirant s'inscrire au programme Plongée professionnelle (ELW.08) d'évaluer elle-même sa condition physique avant de se présenter aux tests d'admission. Au moment des tests d'admission, l'examen de votre condition physique contiendra ces exercices avec, en plus, un parcours chronométré simulant des gestes exécutés dans le métier de plongeur professionnel.

Nom :		Prénom :		
Adresse complète :				
Téléphone :		Date de naissance :		
Âge :	Sexe : <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	Poids :	Grandeur :	

**Note : Il serait préférable que vos résultats rencontrent les minimums avant de vous présenter aux tests d'admission.**

Test	Description	Illustration	Objectifs atteints
<b>1. Nage avec palmes sans les bras</b>	Faire 20 longueurs de piscine de 25 m (500 m) en 12 minutes pour les hommes et les femmes.	 <i>Style de palmes utilisées lors du test</i>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
<b>2. Extension des bras (push-up) maximum sans arrêt.</b>	<p>Le sujet s'allonge sur le ventre, jambes écartées à la largeur des hanches, mains vers l'avant, dans l'axe des épaules. Il se soulève du tapis en redressant complètement les bras et en prenant appui sur la pointe des pieds. Le sujet doit garder le corps parfaitement horizontal. Il revient à la position de départ, les bras en angle de 90 degrés, son ventre ne touchant pas le sol. Le résultat correspond au nombre d'exécutions du mouvement.</p> <p>Résultats _____</p> <p>Le résultat ne devrait pas être inférieur à :            *35 pour les hommes            *16 pour les femmes</p>		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

Test	Description	Illustration	Objectifs atteints
<p><b>3. Exécuter des tractions à la barre (Pull-ups) (Homme)</b></p> <p><b>Suspension dans le vide, mains vers l'avant et menton au-dessus de la barre (Femme)</b></p>	<p><b>Hommes</b></p> <p>La position de départ : en suspension à la barre, en prise de type pronation (c'est-à-dire les paumes des mains vers l'avant), en pleine extension des bras. Faire des tractions des bras de façon à monter le menton au niveau de la barre, et retour en position suspendue en pleine extension des bras; il s'agit alors d'en exécuter le plus grand nombre possible. Pour les hommes : en faire 5 tractions de suite.</p> <p><b>Femmes</b></p> <p>En suspension à la barre, les mains en prise de type pronation, le sujet doit s'élever pour avoir le menton au-dessus de la barre. L'aide d'un ou deux assistants pour placer le sujet dans cette position est permise. Il s'agit alors de maintenir cette position le plus longtemps possible. Pour les femmes : 20 secondes de suspension à la barre.</p>	  	<input type="checkbox"/> Oui  <input type="checkbox"/> Non
<p><b>4. Exécuter des redressements assis pendant une minute</b></p>	<p>Le sujet est couché sur le dos, sur le tapis, mollets sur le banc, genoux et hanches fléchis à 90 degrés et les fesses appuyées sur le côté du banc. Les bras sont croisés à un angle de 90 degrés et les mains sont sur les biceps. Le sujet se redresse et touche l'avant de ses cuisses avec les coudes, puis revient à la position de départ, les omoplates au sol. Le redressement et le retour en position initiale comptent pour un. Le nombre d'exécutions complètes faites en 60 secondes constitue la cote totale. Pour les hommes : en faire 40. Pour les femmes : en faire 32.</p>	 	<input type="checkbox"/> Oui  <input type="checkbox"/> Non

***J'ai bien exécuté les tests demandés et je confirme avoir atteint les normes minimales demandées.***

Signature : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**Important : Ce formulaire complété devra être remis à l'instructeur si vous décidez de vous présenter aux tests de sélection.**