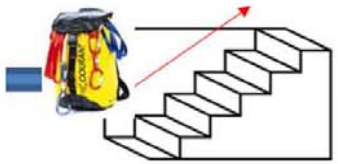
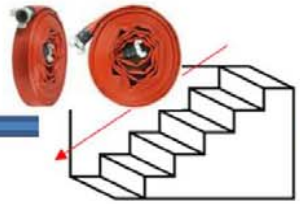
Départ: Prise de pouls + donner 2 mots au candidat



Monter escalier 2 ème étage
Avec un lot de sauvetage

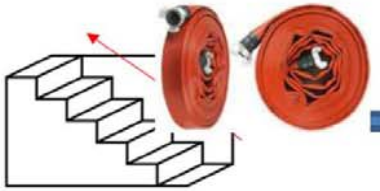
Pompes à genoux x 5

Descendre escalier
jusqu'au RDC avec le lot
de sauvetage



descendre escalier RDC
Avec les tuyaux

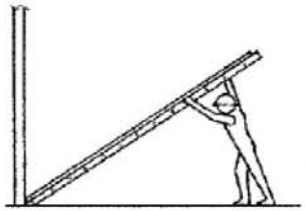
Gainage 10 s



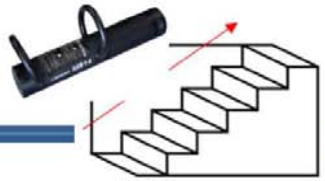
Monter escalier 2 ème étage
Avec deux tuyaux de 45

1 Passage sous une table
Sans victime

Traction Victime sur 10 m



Echelle à terre, à lever bras tendus
2 fois à gauche et deux fois à droite



Monter escalier 2 ème étage
Avec le Bélier

Haltères de 5 Kg à soulever 5 fois de terre
et terminer le mouvement bras tendu vers le haut'

Descendre escalier RDC
Avec le Bélier

Arrivée: restitution des 2 mots
+ prise de pouls du candidat