



APPEL DE MOBILITÉ

Appel à candidatures pour une réserve de mobilité au grade de Capitaine professionnel au sein de la Zone de secours Hainaut-Est (H/F)

ANNEXE – PARTIE PHYSIQUE

TEST D'ENDURANCE (COOPER TEST)

→ Courir et/ou marcher pendant une durée de 12 minutes sur une piste étalonnée

Déclenchement du chronomètre sur ordre ;

Préavis donné aux candidats (es) après 10 minutes d'effort

Arrêt du chronomètre après 12 minutes ;

Les candidats (es) sont avertis de la fin de l'épreuve par un signal sonore ;

Arrêt immédiat à l'écoute du signal d'arrêt sous peine d'élimination.

Distance minimale à parcourir : 2400 m

Un seul essai est prévu.

| Distance (mètres) | Cotation |
|----------------------|---------------------|
| ≥ à 2.900 m | 10 points |
| de 2.800 m à 2.899 m | 9 points |
| de 2.700 m à 2.799 m | 8 points |
| de 2.600 m à 2.699 m | 7 points |
| de 2.500 m à 2.599 m | 6 points |
| de 2.400 m à 2.499 m | 5 points |
| < à 2.400 m | <u>Echec</u> |