

TEXTE DE PRÉSENTATION – SOULEVER DES SACS DE SABLE

1. Cette épreuve a pour but d'évaluer votre capacité physique à effectuer diverses tâches de manutention de matériel.
2. L'objectif consiste à soulever un sac de sable 30 fois au total, en 3 minutes et 30 secondes ou moins.
3. Pour commencer cette épreuve, vous vous tenez debout face au mur, avec la ligne au sol entre vos pieds. Si, durant un levage, une partie de votre pied touche la ligne, ce levage ne comptera pas.
4. Au signal « 5, 4, 3, 2, 1, allez-y », vous vous penchez, soulevez le sac de sable à deux mains, puis amenez le sac contre le mur.
5. Vous devez aligner le centre du sac sur les lignes croisées au mur ou plus haut. Sinon, ce levage ne comptera pas.
6. Si le sac de sable n'est pas horizontal lorsqu'il touche le mur, tout le sac doit dépasser les lignes croisées au mur.
7. Vous ne devez pas lancer le sac de sable contre le mur. Ce levage ne comptera pas. Lorsque le sac touche le mur, vos mains doivent être en contact avec le sac pour montrer que vous en avez le contrôle.
8. Une fois que vous avez réussi le levage, vous pouvez laisser tomber le sac de sable au sol.
9. Vous devez vous déplacer latéralement, et toujours vous assurer que la ligne au sol se trouve entre vos pieds, et ce, jusqu'à ce que vous ayez effectué 30 répétitions.
10. Une fois que le sac de sable touche le mur à la bonne hauteur la trentième fois, le chronomètre s'arrête et votre temps est enregistré, à un dixième de seconde près.
11. Vous êtes cependant autorisé à agripper le bout du sac au-delà de l'attache, ainsi que la partie du sac autour des œillets.
12. Nous vous suggérons d'utiliser une technique de levage correcte. Cependant, nous ne vous arrêterons pas si vous utilisez une technique incorrecte à moins que ce soit nécessaire pour votre sécurité.
 - Voici comment vous pouvez savoir que vous utilisez une bonne méthode pour soulever les sacs de sable. Si vous pouvez voir la ligne au mur au moment où vous levez le sac de sable, votre colonne vertébrale est dans une position neutre, vous utilisez votre tronc et vous levez le poids à l'aide de vos jambes. Si vous vous penchez pour regarder le sac de sable, votre colonne vertébrale n'est pas dans une position neutre et vous n'utilisez pas votre tronc, et vous courez le risque de vous blesser.