

**TEXTE DE PRÉSENTATION – TRACTION DE SACS DE SABLE**

1. Cette épreuve a pour but d'évaluer votre capacité physique à traîner une charge sur une distance de 20 m.
2. Vous devez traîner les sacs de sable sur une distance de 20 m. Il n'y a aucune limite de temps, mais vous devez le faire sans interruption; vous ne devez pas utiliser les courroies ni les poignées des sacs de sable à traîner pour tirer la charge et vous ne pouvez vous arrêter.
3. Pour commencer, vous soulevez le sac de sable à transporter et le portez façon berceau (les mains sous le sac).
4. Assurez-vous de porter le sac de sable haut sur votre poitrine et que les courroies sont vers le bas, sans les enrouler autour du sac de sable.
5. Puis reculez jusqu'à ce que la courroie entre le sac à transporter et les sacs de sable à traîner soit tendue. Une fois que vous sentez de la tension dans la courroie, vous pouvez commencer.
6. Le chronomètre commence à enregistrer votre temps lorsque vous commencez à vous déplacer.
7. Une fois que vous avez commencé à vous déplacer, vous devez tirer les sacs de sable jusqu'à la ligne opposée à 20 m, sans vous arrêter.
8. Lorsque la première rangée de sacs de sable à traîner touche à la ligne aux 20 m, vous entendrez « OK, ».
9. Une fois que vous entendez « OK », le chronomètre s'arrête et enregistre votre temps au dixième de seconde près.
10. Si vous ne parcourez pas les 20 mètres à cause d'un manque de contrôle (p. ex., vous faites une chute), vous pouvez attendre cinq minutes et faire une nouvelle tentative, une seule fois.
11. Si vous ne parcourez pas les 20 m à cause d'un problème de condition physique (p. ex., vous ne parvenez pas à faire bouger les sacs de sable), l'épreuve est terminée et il n'y aura pas de nouvelle tentative.