

Annexe N°2 : DESCRIPTION DES EPREUVES D'APTITUDE PHYSIQUE POUR RECRUTEMENT DES SAPEURS-POMPIERS VOLONTAIRES

1-) Test de natation

a) Tenue

Cette épreuve se déroule en maillot de bain. Les lunettes ou le masque de natation sont interdit. Les verres de contact peuvent être portés sans lunettes de natation sous la seule responsabilité du candidat.

b) Description

Le candidat doit sauter ou plonger du bord de la piscine ou dans la mer sur une zone aménagée à cet effet, afin d'effectuer un parcours de 50 mètres nage libre en 1 minute maximum (hommes) ou en 1 minutes 15 maximum (femmes).

Le candidat n'a droit qu'à un seul essai. L'épreuve est surveillée par des sapeurs-pompiers qualifiés, sachant nager et disposant de matériel de sauvetage et de secours.

2-) Endurance musculaire des membres inférieurs (Test de Killy)

a) Tenue

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

b) Description

Le dos à plat contre le mur, les cuisses horizontales formant un angle de 90° avec le buste et avec les jambes, tête en appui contre la paroi, le candidat doit garder cette position le plus longtemps possible.

Les performances exigées sont identiques pour les hommes et les femmes et varient selon l'âge des intéressés.

| | Age | Niveau requis |
|----------------------|-------------|----------------------|
| Test de KILLY | 18 à 29 ans | 1'50" |
| | 30 à 39 ans | 1'39" |
| | 40 à 49 ans | 1'26" |
| | 50 à 55 ans | 1'10" |
| | 56 à 60 ans | 0'50" |

3-) Endurance musculaire des membres supérieurs (Pompes ou tractions)

a) Tenue

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

b) Description

Dans le cadre de cette épreuve, le candidat a le choix entre une épreuve de flexions-extensions ou de tractions.

1-) S'il opte pour les flexions-extensions, le candidat doit réaliser le plus grand nombre de flexions-extensions (pompes) des membres supérieurs à une cadence d'une pompe toutes les 2 secondes.

La position de départ (position haute) est la suivante :

- pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils ;
- bras tendus ;

- mains en appui sur le sol, écartées de la largeur des épaules (placées au-dessous des épaules) ;
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

La position basse est la suivante :

- bras fléchis ;
- garde le corps en ligne droite, poitrine à 5 cm environ du sol.

Les performances varient selon l'âge et le sexe des intéressés.

| Flexions-Extensions | Age | Niveau requis Hommes | Niveau requis Femmes |
|----------------------------|-------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | 18 à 29 ans | 18 | 8 |
| | 30 à 39 ans | 15 | 7 |
| | 40 à 49 ans | 14 | 6 |
| | 50 à 55 ans | 12 | 5 |
| | 56 à 60 ans | 10 | 4 |

2-) S'il opte pour les tractions, le candidat doit saisir une barre fixe de 2,5 à 3,5 cm de diamètre, placée à plus de 2 mètres de haut, les mains en supination, écartées de la largeur des épaules. La position des jambes est laissée à l'initiative du candidat. Bras tendus en position de départ, il doit amener le menton au-dessus de la barre par une traction complète des bras, en maintenant les coudes près du corps.

Il doit effectuer un nombre de tractions tel que défini ci-après à une cadence régulière, sans temps de repos supérieur à trois secondes.

Le nombre de tractions varie selon l'âge et le sexe des intéressés.

| Tractions | Age | Niveau requis Hommes | Niveau requis Femmes |
|------------------|-------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | 18 à 29 ans | 7 | 4 |
| | 30 à 39 ans | 6 | 3 |
| | 40 à 49 ans | 5 | 2 |
| | 50 à 55 ans | 4 | 2 |
| | 56 à 60 ans | 3 | 1 |

4-) Souplesse

a) Tenue

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

b) Description

Le candidat, assis sur une planche, est sanglé au niveau des genoux par un lien de 13 à 18 cm de large centré sur les rotules.

Le candidat pousse, d'une manière continue et du bout des doigts, une règle de section carrée d'environ 2 cm de côté placée sur un dispositif en forme de caisse après avoir placé les pieds contre celui-ci.

Le 0 de référence de la graduation du dispositif est placé en bordure de la tablette supérieure, à 15 cm au-dessus du plan d'appui des pieds.

L'épreuve se déroule pieds joints ; le candidat ne doit pas perdre contact avec la règle pendant la durée de l'épreuve.

Le candidat a droit à deux essais sans quitter son emplacement. Seul le meilleur essai est pris en compte (la mesure est prise à partir du bout des doigts).

Les performances exigées sont identiques pour les hommes et les femmes et varient selon l'âge des intéressés.

| | Age | Niveau requis |
|------------------|-------------|----------------------|
| Souplesse | 18 à 29 ans | 23 cm |
| | 30 à 39 ans | 21 cm |
| | 40 à 49 ans | 19 cm |
| | 50 à 55 ans | 15 cm |
| | 56 à 60 ans | 11 cm |

5-) Endurance musculaire de la ceinture dorso-abdominale (gainage)

a) Tenue

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

b) Description

Le candidat doit maintenir le plus longtemps possible, en appui sur les avant-bras et sur les orteils, une position du corps étendu.

La position de départ est la suivante :

- en appui sur les avant-bras, un genou au sol ;
- pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils.

La position à maintenir est la suivante :

- se soulever, corps tendu, membres inférieurs dans le prolongement du tronc, en appui sur les avant-bras et les orteils ;
- la ceinture abdominale ne doit pas toucher le sol ;
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

Les performances exigées sont identiques pour les hommes et les femmes et varient selon l'âge des intéressés.

| Gainage | Age | Niveau requis |
|----------------|-------------|----------------------|
| | 18 à 29 ans | 1'50" |
| | 30 à 39 ans | 1'39" |
| | 40 à 49 ans | 1'26" |
| | 50 à 55 ans | 1'10" |
| | 56 à 60 ans | 0'50" |

6-) Endurance cardio-respiratoire (Luc léger)

a) Tenue

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointe.

b) Description

Cette épreuve consiste à courir, soit en navette (allers-retours) entre deux plots espacés de 20 mètres, soit sur une piste matérialisée par des plots, avec une vitesse de départ de 8 km/h environ qui augmente ensuite de 0,5 km/h toutes les minutes.

Une bande sonore indique au candidat le rythme de la course.

Les bips sonores doivent être clairement entendus par les candidats.

Le candidat court et doit régler sa vitesse de manière à se trouver, à proximité (1 à 2 mètres maximum de retard peuvent être admis à condition de pouvoir, soit les maintenir, soit les combler lors des intervalles suivants), d'un plot au moment où retentit le signal sonore.

En début de l'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente toutes les 60 secondes.

Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre.

Les performances varient selon l'âge et le sexe des intéressés.

| Luc Léger | Age | Niveau requis Hommes | Niveau requis Femmes |
|------------------|-------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | 18 à 29 ans | 8 | 7 |
| | 30 à 39 ans | 7 | 6 |
| | 40 à 49 ans | 5,5 | 4 |
| | 50 à 55 ans | 4 | 3 |
| | 56 à 60 ans | 3 | 2 |