Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTERE DE L'INTERIEUR

DIRECTION DE LA DEFENSE ET DE LA SÉCURITÉ CIVILES
SOUS-DIRECTION DES SAPEURS-POMPIERS
BUREAU DE LA FORMATION ET DES ASSOCIATIONS DE SECURITE CIVILE

RÉF. : BFASC/CDC/AA N° 02 - 303

AFFAIRE SUIVIE PAR :
Claude de CHALUS – tél. : 01.56.04.73.81

Paris, le 03 AVR 2002

NOTE

à

DESTINATAIRES IN FINE

Objet : Evaluation de l'aptitude physique des sapeurs-pompiers
Réf : arrêté du 6 mai 2000 fixant les conditions d'aptitude médicale des SPP et SPV
P.J : Barèmes d'évaluation
Protocole de réalisation des exercices

Le sapeur-pompier, qu'il soit professionnel ou volontaire doit remplir des conditions d'aptitude médicale pour pouvoir participer aux missions visées à l'article L. 1424-2 du code général des collectivités territoriales.

Cette aptitude médicale est prononcée par le médecin en partie au vu des tests permettant de surveiller la progression de l'entraînement physique du sapeur-pompier.

Des tests avaient été définis par l'arrêté du 25 janvier 1964 fixant les conditions d'aptitude physique des sapeurs-pompiers professionnels et volontaires et comprenaient un test d'équilibre et la réalisation du parcours sportif.

Le test d'équilibre devenait difficilement réalisable par manque d'installation et le parcours sportif, considéré inapproprié par l'ensemble de la profession, était réalisé souvent sans préparation et pouvait présenter des risques d'accidents. C'est pourquoi, dès la préparation du projet d'arrêté du 6 mai 2000 cité en référence, la direction de la défense et de la sécurité civiles a réuni un groupe de travail composé de spécialistes en éducation physique et sportive (IEPS), de médecins et de kinésithérapeutes et chargé de proposer des épreuves mieux adaptées aux besoins des sapeurs-pompiers.

Destinataires :
Présidents de conseil d'administration des SIS
DDSIS
EMZ
FNSPF
INSPECTION
ENSOSP
CIFSC

ADRESSE POSTALE : PLACE BEAUVAU 75800 PARIS CEDEX 08 - STANDARD 01.49.27.49.27 - 01.40.07.60.60
ADRESSE INTERNET : www.interieur.gouv.fr

I – UN OUTIL D'EVALUATION RENOVE

La DDSC a souhaité que le nouveau dispositif d'évaluation des capacités physiques ne soit pas perçu comme une contrainte nouvelle pour les SDIS mais comme un outil rénové mis à la disposition des services de gestion des ressources humaines. Il doit permettre au médecin de proposer, si nécessaire, une adaptation d'emploi définitive ou temporaire en attendant de retrouver une aptitude physique satisfaisante.

Les facteurs psychologiques (intérêt des tests, pertinence des exercices, apport dans le domaine de la sécurité individuelle) et financiers devaient être pris en compte dans l'étude.

Outre la définition de l'aptitude médicale, l'objectif visé pour le sapeur-pompier, au travers des exercices physiques, est double :

- apprécier son aptitude physique par rapport à un niveau moyen ;
- contrôler l'évolution de son aptitude physique tout au long de l'année.

II - L'EXPERIMENTATION ET L'ELABORATION DES ABAQUES

L'expérimentation de ces tests s'est déroulée début 2000 sur une période de plusieurs mois. 1 800 sapeurs-pompiers professionnels, volontaires et auxiliaires (hommes et femmes) appartenant à une cinquantaine de départements y ont participé. Les résultats ont permis d'élaborer les abaques ci-joints.

2.1 - Tranches d'âges

Pour prendre en compte la diminution des capacités physiques au cours du temps, la cotation pour chaque exercice est différente selon quatre tranches d'âges :

- 18 à 29 ans ;
- 30 à 39 ans ;
- 40 à 49 ans ;
- 50 à 65 ans.

2.2 - Nature des exercices

Les exercices à réaliser permettent d'apprécier l'endurance des muscles des membres inférieurs et supérieurs, la souplesse, le maintien abdominal et l'aspect cardio-vasculaire.

Ces exercices sont :

- exercice dit de « Killy » ;
- pompes ou tractions ;
- exercice de souplesse ;
- test du gainage ;
- VAMEVAL ou Luc Léger.

2.3 - Appréciation des niveaux

Pour chaque exercice, les tableaux font apparaître 3 niveaux :

Niveau standard : le sapeur-pompier a une bonne condition physique. Il doit l'entretenir et si possible l'améliorer. Il réalise sans effort les missions opérationnelles qui lui sont confiées.

Niveau à améliorer : le niveau physique du sapeur-pompier est en dessous du standard. Certaines activités opérationnelles peuvent lui demander un effort particulier. Une remise en forme personnelle et un entretien régulier de sa forme physique lui permettront d'accéder au niveau au standard.

Aptitude à évaluer par le médecin : le sapeur-pompier dont les résultats le situeraient à ce niveau doit faire l'objet d'une évaluation particulière de la part du médecin.

2.4 - Evolution des barèmes

Les barèmes proposés ne sont pas figés. Ils pourront faire l'objet d'aménagements au cours des premières années d'application afin d'être adaptés aux réalités du terrain.

Les exercices réalisés par les femmes et les hommes sont évalués différemment.

2.5 - Modalités de déroulement des exercices

La mise en œuvre des exercices nécessite peu de matériel.

Concernant les exercices relatifs aux membres supérieurs et ceux permettant d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le choix entre pompes ou tractions et le choix entre Vameval ou Luc Léger sont réalisés au niveau de chaque SDIS.

Les entraînements et les contrôles s'effectuent lors des séances de sport. Leur nombre et leur organisation sont à définir par le DDSIS.

2.6 - Personnels habilités pour contrôler les exercices

L'entraînement physique des sapeurs-pompiers doit normalement être conduit par des personnels spécialisés « EPS ». Compte tenu que certains départements n'ont pas à ce jour suffisamment de personnels qualifiés, il est admis que les entraînements et les contrôles de l'aptitude physique soient conduits par les personnels qualifiés EPS mais aussi par des personnels désignés par le DDSIS.

Enfin, il ne semble pas nécessaire qu'un médecin en soit spécialement chargé.

27 - Validation des exercices

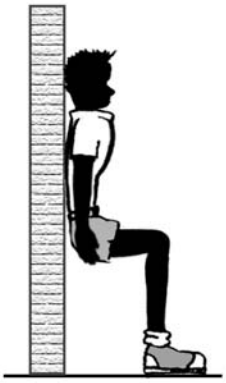
L'aptitude ne doit pas se définir comme une sanction irrévocable à l'issue d'un seul contrôle. Plusieurs évaluations peuvent être organisées avant de transmettre les résultats au médecin chargé de définir l'aptitude médicale du sapeur-pompier.

III – UN CARNET DE SURVEILLANCE PERSONNALISÉ

Le carnet de surveillance personnalisé mentionné à l'article 11 de l'arrêté du 6 mai 2000 cité en référence est le livret de formation du sapeur-pompier défini dans le fascicule n°10 du schéma national de formation. Ce livret sera complété par chaque SIS de pages permettant le suivi de l'entraînement physique et le contrôle de la progression de l'aptitude physique du sapeur-pompier.

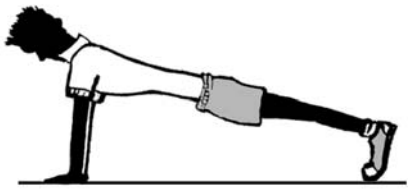
IV - DESCRIPTION DES EXERCICES

4.1 - Endurance musculaire des membres inférieurs (test de killy)

Objectif : Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres inférieurs.	

4.2 - Endurance musculaire des membres supérieurs

Objectif
Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs.



OU

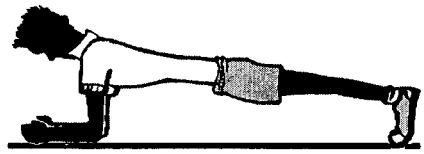


4.3 - Souplesse

Objectif : Cet exercice a pour but d'évaluer la souplesse du candidat.	

Test identique au test de recrutement.

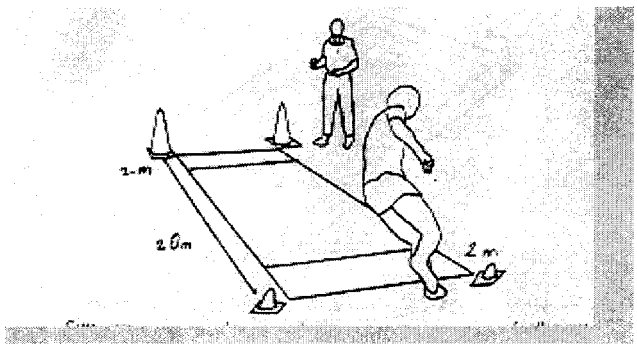
4.4 - Endurance des muscles du bas du dos et de la ceinture pelvienne

Objectif : Cet exercice a pour but de mesurer l'endurance des muscles du bas du dos et de la ceinture pelvienne très souvent sollicités dans les interventions (transport de matériel, de victime).	

4.5 - Test cardio-vasculaire

Objectif :

Cet exercice a pour but d'évaluer les capacités cardio-respiratoires en déterminant la Vitesse Aérobie Maximale (V.A.M.) exprimée en km/h. A réaliser sur piste ou en navette.
Test identique au test de recrutement.



*

* *

Les exercices définis dans cette circulaire peuvent être réalisés dès à présent d'une façon progressive au cours des séances d'entraînement physique.

Afin de dresser un premier bilan relatif aux barèmes de chaque exercice, je vous saurais gré de me faire part de vos remarques pour le 1er juillet 2002.

Le sous-directeur des sapeurs-pompiers

Jacques SCHNEIDER

BAREMES D'EVALUATION (actualisation août 2004)

TESTS D'APTITUDE PHYSIQUE DES SAPEURS-POMPIERS MASCULINS				
Test de KILLY	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<110"	de 110" à 119"	120" et +
	30 à 39	<99"	de 99" à 109"	110" et +
	40 à 49	<86"	de 86" à 95"	96" et +
	50 à 65	<64"	de 64" à 71"	72" et +
Pompes	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<18	18 ou 19	20 et +
	30 à 39	<15	15 à 17	18 et +
	40 à 49	<14	14 ou 15	16 et +
	50 à 65	<11	11 à 13	14 et +
Test de souplesse	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<23 cm	23 à 25.5 cm	26 cm et +
	30 à 39	<21 cm	21 à 23 cm	23.5 cm et +
	40 à 49	<19 cm	19 à 20.5 cm	21 cm et +
	50 à 65	<14 cm	14 à 15 cm	15.5 cm et +
Tractions	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<9	7 à 12	13 et +
	30 à 39	<8	6 à 10	11 et +
	40 à 49	<7	5 à 8	9 et +
	50 à 65	<5	3 à 6	7 et +
Test de gainage	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<110"	de 110" à 119"	120" et +
	30 à 39	<99"	de 99" à 109"	110" et +
	40 à 49	<86"	de 86" à 95"	96" et +
	50 à 65	<64"	de 64" à 71"	72" et +
Test de Luc Léger	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<8	8 à 9	9.5 et +
	30 à 39	<7	7 à 8.5	9 et +
	40 à 49	<5,5	5.5 à 7	7.5 et +
	50 à 65	<4,5	4.5 à 6	6.5 et +
Test de VAMEVAL	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<12	12 à 14.5	14.5 et +
	30 à 39	<10,5	10.5 à 13.5	13.5 et +
	40 à 49	<8	8 à 11.5	11.5 et +
	50 à 65	<6,5	6.5 à 9.5	9.5 et +

BAREMES D'EVALUATION (actualisation août 2004)

TESTS D'APTITUDE PHYSIQUE DES SAPEURS-POMPIERS FEMININS				
Test de KILLY	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<110"	de 110" à 119"	120" et +
	30 à 39	<99"	de 99" à 109"	110" et +
	40 à 49	<86"	de 86" à 95"	96" et +
	50 à 65	<64"	de 64" à 71"	72" et +
Pompes	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<7	7 à 9	10 et +
	30 à 39	<6	6 à 8	9 et +
	40 à 49	<5	5 à 7	8 et +
	50 à 65	<4	4 à 6	7 et +
Test de souplesse	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<23 cm	23 à 25.5 cm	26 cm et +
	30 à 39	<21 cm	21 à 23 cm	23.5 cm et +
	40 à 49	<19 cm	19 à 20.5 cm	21 cm et +
	50 à 65	<14 cm	14 à 15 cm	15.5 cm et +
Tractions	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<4	4 à 6	7 et +
	30 à 39	<3	3 à 5	6 et +
	40 à 49	<2	2 ou 3	4 et +
	50 à 65	0	1 ou 2	3 et +
Test de gainage	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<110"	de 110" à 119"	120" et +
	30 à 39	<99"	de 99" à 109"	110" et +
	40 à 49	<86"	de 86" à 95"	96" et +
	50 à 65	<64"	de 64" à 71"	72" et +
Test de Luc Léger	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<7	7 ou 8	8.5 et +
	30 à 39	<6	6 ou 7	7.5 et +
	40 à 49	<5	5 ou6	6.5 et +
	50 à 65	<4	4 ou 5	5.5 et +
Test de VAMEVAL	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<10.5	10.5 à 12	12.5 et +
	30 à 39	<8.5	8.5 à 11	11.5 et +
	40 à 49	<7.5	7.5 à 9	9.5 et +
	50 à 65	<6	6 à 7.5	8 et +

PROTOCOLE DE REALISATION

DES EXERCICES

APTITUDE PHYSIQUE
DES SAPEURS-POMPIERS

EXERCICE 1
ENDURANCE MUSCULAIRE DES MEMBRES INFERIEURS (Test de Killy)

RAPPEL

Outre la définition de l'aptitude médicale, l'objectif visé au travers des exercices physiques est double pour le sapeur-pompier :

- apprécier son aptitude physique par rapport à un niveau moyen ;
- contrôler l'évolution de son aptitude physique tout au long de l'année.

Les exercices à réaliser permettent d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le maintien abdominal, la souplesse et l'endurance des muscles des membres supérieurs et inférieurs.

Appréciation des niveaux

Les exercices réalisés par les femmes et les hommes sont cotés différemment.

Pour chaque exercice, les tableaux font apparaître 3 niveaux :

- niveau standard ;
- niveau à améliorer ;
- aptitude à évaluer par le médecin.

Niveau standard : le sapeur-pompier a une bonne condition physique. Il doit l'entretenir et si possible l'améliorer. Il réalise sans effort les missions opérationnelles qui lui sont confiées.

Niveau à améliorer : le niveau physique du sapeur-pompier est en dessous du standard. Certaines activités opérationnelles peuvent lui demander un effort particulier. Une remise en forme personnelle et un entretien régulier de sa forme physique lui permettront d'accéder au niveau au standard.

Aptitude à évaluer par le médecin : le sapeur-pompier dont les résultats le situeraient à ce niveau doit faire l'objet d'une évaluation particulière de la part du médecin.

La cotation pour chaque exercice est différente selon les tranches d'âges pour prendre en compte la diminution des capacités physiques au cours du temps.

Modalités de déroulement des exercices

La mise en œuvre des exercices retenus nécessite peu de matériel. Concernant les exercices relatifs aux membres supérieurs et ceux permettant d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le choix entre pompes ou tractions et le choix entre Vameval ou Luc Léger sont réalisés au niveau de chaque SDIS.

Les entraînements et les contrôles s'effectuent lors des séances de sport. Leur nombre et leur organisation sont à définir par le DDSIS.

Personnels habilités pour contrôler les exercices

L'entraînement physique des sapeurs-pompiers doit normalement être conduit par des personnels spécialisés « EPS ». Compte tenu que certains départements n'ont pas à ce jour suffisamment de personnels qualifiés, il est admis que les entraînements et les contrôles de l'aptitude physique soient conduits par les personnels qualifiés EPS mais aussi par Des personnels désignés par le DDSIS.

Enfin, il ne semble pas nécessaire qu'un médecin en soit spécialement chargé.

Validation des exercices

L'aptitude ne doit pas se définir comme une sanction irrévocable à l'issue d'un seul contrôle. Plusieurs évaluations peuvent être organisées avant de transmettre les résultats au médecin chargé de définir l'aptitude médicale du sapeur-pompier.

1.1 - OBJECTIF

Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres inférieurs.

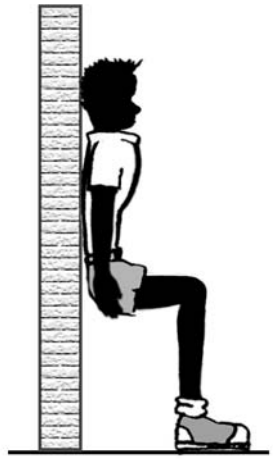
1.2 - PRINCIPE

En appui contre un mur, prendre une position assise.

1.3 - MATERIEL

Un chronomètre, la fiche de résultats.

1.4 – 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.	

1.5 - CONSIGNES

L'évaluateur :

- fait une démonstration en réalisant parfaitement le mouvement ;
- fait prendre la position et démarre le chronomètre ;
- arrête le test lorsque le candidat ne tient plus la position : s'il se relève, s'écroule ou décolle sa tête de la paroi ;
- inscrit le temps tenu sur la fiche de résultats.

Le candidat :

- peut tester la position avant de commencer l'exercice ;
- garde les bras ballants, les mains non appuyées au mur ni posées sur ses cuisses ou sur ses genoux ;
- garde la position le plus longtemps possible.

EXERCICE 2
ENDURANCE MUSCULAIRE DES MEMBRES SUPERIEURS (Pompes)

RAPPEL

Outre la définition de l'aptitude médicale, l'objectif visé au travers des exercices physiques est double pour le sapeur-pompier :

- apprécier son aptitude physique par rapport à un niveau moyen ;
- contrôler l'évolution de son aptitude physique tout au long de l'année.

Les exercices à réaliser permettent d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le maintien abdominal, la souplesse et l'endurance des muscles des membres supérieurs et inférieurs.

Appréciation des niveaux

Les exercices réalisés par les femmes et les hommes sont cotés différemment.

Pour chaque exercice, les tableaux font apparaître 3 niveaux :

- niveau standard ;
- niveau à améliorer ;
- aptitude à évaluer par le médecin.

Niveau standard : le sapeur-pompier a une bonne condition physique. Il doit l'entretenir et si possible l'améliorer. Il réalise sans effort les missions opérationnelles qui lui sont confiées.

Niveau à améliorer : le niveau physique du sapeur-pompier est en dessous du standard. Certaines activités opérationnelles peuvent lui demander un effort particulier. Une remise en forme personnelle et un entretien régulier de sa forme physique lui permettront d'accéder au niveau au standard.

Aptitude à évaluer par le médecin : le sapeur-pompier dont les résultats le situeraient à ce niveau doit faire l'objet d'une évaluation particulière de la part du médecin.

La cotation pour chaque exercice est différente selon les tranches d'âges pour prendre en compte la diminution des capacités physiques au cours du temps.

Modalités de déroulement des exercices

La mise en œuvre des exercices retenus nécessite peu de matériel. Concernant les exercices relatifs aux membres supérieurs et ceux permettant d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le choix entre pompes ou tractions et le choix entre Vameval ou Luc Léger sont réalisés au niveau de chaque SDIS.

Les entraînements et les contrôles s'effectuent lors des séances de sport. Leur nombre et leur organisation sont à définir par le DDSIS.

Personnels habilités pour contrôler les exercices

L'entraînement physique des sapeurs-pompiers doit normalement être conduit par des personnels spécialisés « EPS ». Compte tenu que certains départements n'ont pas à ce jour suffisamment de personnels qualifiés, il est admis que les entraînements et les contrôles de l'aptitude physique soient conduits par les personnels qualifiés EPS mais aussi par Des personnels désignés par le DDSIS.

Enfin, il ne semble pas nécessaire qu'un médecin en soit spécialement chargé.

Validation des exercices

L'aptitude ne doit pas se définir comme une sanction irrévocable à l'issue d'un seul contrôle. Plusieurs évaluations peuvent être organisées avant de transmettre les résultats au médecin chargé de définir l'aptitude médicale du sapeur-pompier.

2.1 - OBJECTIF

Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs.

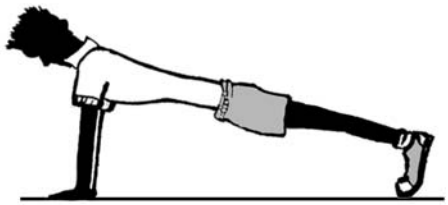
2.2 - PRINCIPE

Effectuer le plus grand nombre de flexions - extensions (pompes) des membres supérieurs à une cadence de 1 pompe toutes les 2 secondes.

2.3 - MATERIEL

Un chronomètre, la fiche de résultats.

2.4 – DESCRIPTION

Position de départ (position haute) : - 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). **Position basse :** - bras fléchis ; - garde le corps en ligne droite, poitrine à 5 cm environ du sol.	

2.5 - CONSIGNES

L'évaluateur :

- fait une démonstration en réalisant parfaitement le mouvement ;
- fait réaliser 1 ou 2 essais avant de commencer l'épreuve pour corriger les mauvaises positions des candidats (creux au niveau des lombaires ou fesses montées) ;
- fait corriger si nécessaire, les positions au cours du test ;
- arrête le test lorsque le candidat n'effectue plus le bon mouvement du fait de la fatigue ;
- inscrit sur la fiche de résultats le nombre de pompes réalisées.

Le candidat :

- garde le corps en ligne droite durant tout le mouvement ;
- marque clairement la position haute et la position basse ;
- n'escamote pas le mouvement ;
- descend à 5 cm environ du sol à chaque répétition ;
- ne se laisse pas tomber en descendant ;
- garde les bras dans l'alignement ;
- n'écarte pas les coudes ;
- suit la cadence imposée ;
- réalise un maximum de pompes.

EXERCICE 3
SOUPLESSE

RAPPEL

Outre la définition de l'aptitude médicale, l'objectif visé au travers des exercices physiques est double pour le sapeur-pompier :

- apprécier son aptitude physique par rapport à un niveau moyen ;
- contrôler l'évolution de son aptitude physique tout au long de l'année.

Les exercices à réaliser permettent d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le maintien abdominal, la souplesse et l'endurance des muscles des membres supérieurs et inférieurs.

Appréciation des niveaux

Les exercices réalisés par les femmes et les hommes sont cotés différemment.

Pour chaque exercice, les tableaux font apparaître 3 niveaux :

- niveau standard ;
- niveau à améliorer ;
- aptitude à évaluer par le médecin.

Niveau standard : le sapeur-pompier a une bonne condition physique. Il doit l'entretenir et si possible l'améliorer. Il réalise sans effort les missions opérationnelles qui lui sont confiées.

Niveau à améliorer : le niveau physique du sapeur-pompier est en dessous du standard. Certaines activités opérationnelles peuvent lui demander un effort particulier. Une remise en forme personnelle et un entretien régulier de sa forme physique lui permettront d'accéder au niveau au standard.

Aptitude à évaluer par le médecin : le sapeur-pompier dont les résultats le situeraient à ce niveau doit faire l'objet d'une évaluation particulière de la part du médecin.

La cotation pour chaque exercice est différente selon les tranches d'âges pour prendre en compte la diminution des capacités physiques au cours du temps.

Modalités de déroulement des exercices

La mise en œuvre des exercices retenus nécessite peu de matériel. Concernant les exercices relatifs aux membres supérieurs et ceux permettant d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le choix entre pompes ou tractions et le choix entre Vameval ou Luc Léger sont réalisés au niveau de chaque SDIS.

Les entraînements et les contrôles s'effectuent lors des séances de sport. Leur nombre et leur organisation sont à définir par le DDSIS.

Personnels habilités pour contrôler les exercices

L'entraînement physique des sapeurs-pompiers doit normalement être conduit par des personnels spécialisés « EPS ». Compte tenu que certains départements n'ont pas à ce jour suffisamment de personnels qualifiés, il est admis que les entraînements et les contrôles de l'aptitude physique soient conduits par les personnels qualifiés EPS mais aussi par Des personnels désignés par le DDSIS.

Enfin, il ne semble pas nécessaire qu'un médecin en soit spécialement chargé.

Validation des exercices

L'aptitude ne doit pas se définir comme une sanction irrévocable à l'issue d'un seul contrôle. Plusieurs évaluations peuvent être organisées avant de transmettre les résultats au médecin chargé de définir l'aptitude médicale du sapeur-pompier.

3.1 - OBJECTIF

Cet exercice a pour but d'évaluer la souplesse du candidat.

3.2 - PRINCIPE

Pousser, 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.	

3.3 – MATERIEL

Un dispositif d'exercice (Cf. épreuve du concours de sapeur-pompier), la fiche de résultats.

3.4 – 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 0 de référence de la graduation du dispositif est placé en bordure de la tablette supérieure, donc à 15 cm au-dessus du plan d'appui des pieds.
Par flexion du tronc, bras tendus, le candidat pousse la réglette.
L'épreuve se déroule pieds joints, sans chaussures.
La durée totale de l'épreuve est limitée à 2 minutes, la position la plus avancée doit être maintenue au moins deux secondes.

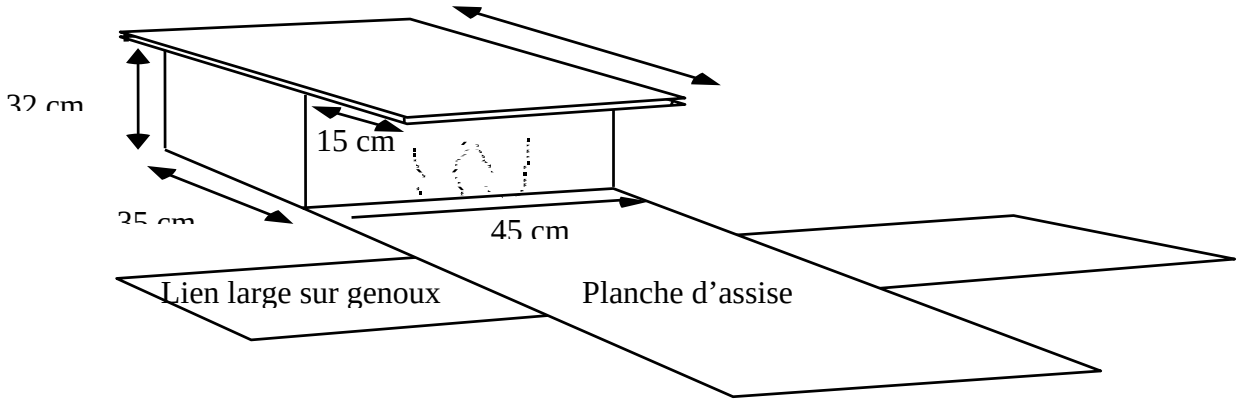
3.5 – CONSIGNES

L'évaluateur :

- fait une démonstration en réalisant parfaitement le mouvement
- note la meilleure performance sur la fiche de résultats (la mesure est prise à partir du bout des doigts)

Le candidat :

- ne doit pas perdre le contact avec la règle pendant la durée de l'épreuve ;
- a droit à deux essais sans quitter son emplacement.



EXERCICE 4
ENDURANCE MUSCULAIRE DES MEMBRES SUPERIEURS (tractions)

RAPPEL

Outre la définition de l'aptitude médicale, l'objectif visé au travers des exercices physiques est double pour le sapeur-pompier :

- apprécier son aptitude physique par rapport à un niveau moyen ;
- contrôler l'évolution de son aptitude physique tout au long de l'année.

Les exercices à réaliser permettent d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le maintien abdominal, la souplesse et l'endurance des muscles des membres supérieurs et inférieurs.

Appréciation des niveaux

Les exercices réalisés par les femmes et les hommes sont cotés différemment.

Pour chaque exercice, les tableaux font apparaître 3 niveaux :

- niveau standard ;
- niveau à améliorer ;
- aptitude à évaluer par le médecin.

Niveau standard : le sapeur-pompier a une bonne condition physique. Il doit l'entretenir et si possible l'améliorer. Il réalise sans effort les missions opérationnelles qui lui sont confiées.

Niveau à améliorer : le niveau physique du sapeur-pompier est en dessous du standard. Certaines activités opérationnelles peuvent lui demander un effort particulier. Une remise en forme personnelle et un entretien régulier de sa forme physique lui permettront d'accéder au niveau au standard.

Aptitude à évaluer par le médecin : le sapeur-pompier dont les résultats le situeraient à ce niveau doit faire l'objet d'une évaluation particulière de la part du médecin.

La cotation pour chaque exercice est différente selon les tranches d'âges pour prendre en compte la diminution des capacités physiques au cours du temps.

Modalités de déroulement des exercices

La mise en œuvre des exercices retenus nécessite peu de matériel. Concernant les exercices relatifs aux membres supérieurs et ceux permettant d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le choix entre pompes ou tractions et le choix entre Vameval ou Luc Léger sont réalisés au niveau de chaque SDIS.

Les entraînements et les contrôles s'effectuent lors des séances de sport. Leur nombre et leur organisation sont à définir par le DDSIS.

Personnels habilités pour contrôler les exercices

L'entraînement physique des sapeurs-pompiers doit normalement être conduit par des personnels spécialisés « EPS ». Compte tenu que certains départements n'ont pas à ce jour suffisamment de personnels qualifiés, il est admis que les entraînements et les contrôles de l'aptitude physique soient conduits par les personnels qualifiés EPS mais aussi par Des personnels désignés par le DDSIS.

Enfin, il ne semble pas nécessaire qu'un médecin en soit spécialement chargé.

Validation des exercices

L'aptitude ne doit pas se définir comme une sanction irrévocable à l'issue d'un seul contrôle. Plusieurs évaluations peuvent être organisées avant de transmettre les résultats au médecin chargé de définir l'aptitude médicale du sapeur-pompier.

4.1 - OBJECTIF

Cet exercice a pour but d'évaluer la tonicité musculaire des membres supérieurs.

4.2 - PRINCIPE

Effectuer le plus grand nombre de tractions des membres supérieurs à une cadence régulière, sans temps de repos supérieur à 3 secondes.

4.3 - MATERIEL

Un chronomètre, une barre de suspension ou barre fixe, un tapis de sol ou à défaut une parade réalisée par un stagiaire, la fiche de résultats.

4.4 – DESCRIPTION

Position de départ et position basse - suspendu à une barre, position des mains en supination, écartées de la largeur des épaules environ, bras tendus. - la position des jambes est laissée à l'initiative du candidat. **Position haute** - amener le menton au dessus de la barre par une traction complète des bras, coudes au corps.	

4.5 - CONSIGNES

L'évaluateur :

- fait une démonstration en réalisant parfaitement le mouvement ;
- corrige le candidat au cours du test : extension des bras ou traction incomplète, balancé du corps ;
- compte à haute voix les tractions réalisées ;
- arrêter le test lorsque le candidat n'effectue plus le bon mouvement du fait de la fatigue ;
- arrête le test lorsque l'agent ne suit plus le rythme imposé ;
- arrête le candidat lorsque la traction est incomplète ;
- arrête le candidat lorsque la position bras tendus n'est pas reprise entre deux tractions ;
- arrête le candidat lorsque la traction n'est plus réalisée avec les deux bras en simultané.
- inscrit sur la fiche de résultats le nombre de tractions réalisées.

Le candidat :

- après chaque traction, revient à la position de départ ;
- réalise la traction avec les deux bras en simultané ;
- suit le rythme imposé ;
- réalise un maximum de tractions.

EXERCICE 5
ENDURANCE MUSCULAIRE DE LA CEINTURE DORSO-ABDOMINALE
(Gainage)

RAPPEL

Outre la définition de l'aptitude médicale, l'objectif visé au travers des exercices physiques est double pour le sapeur-pompier :

- apprécier son aptitude physique par rapport à un niveau moyen ;
- contrôler l'évolution de son aptitude physique tout au long de l'année.

Les exercices à réaliser permettent d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le maintien abdominal, la souplesse et l'endurance des muscles des membres supérieurs et inférieurs.

Appréciation des niveaux

Les exercices réalisés par les femmes et les hommes sont cotés différemment.

Pour chaque exercice, les tableaux font apparaître 3 niveaux :

- niveau standard ;
- niveau à améliorer ;
- aptitude à évaluer par le médecin.

Niveau standard : le sapeur-pompier a une bonne condition physique. Il doit l'entretenir et si possible l'améliorer. Il réalise sans effort les missions opérationnelles qui lui sont confiées.

Niveau à améliorer : le niveau physique du sapeur-pompier est en dessous du standard. Certaines activités opérationnelles peuvent lui demander un effort particulier. Une remise en forme personnelle et un entretien régulier de sa forme physique lui permettront d'accéder au niveau au standard.

Aptitude à évaluer par le médecin : le sapeur-pompier dont les résultats le situeraient à ce niveau doit faire l'objet d'une évaluation particulière de la part du médecin.

La cotation pour chaque exercice est différente selon les tranches d'âges pour prendre en compte la diminution des capacités physiques au cours du temps.

Modalités de déroulement des exercices

La mise en œuvre des exercices retenus nécessite peu de matériel. Concernant les exercices relatifs aux membres supérieurs et ceux permettant d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le choix entre pompes ou tractions et le choix entre Vameval ou Luc Léger sont réalisés au niveau de chaque SDIS.

Les entraînements et les contrôles s'effectuent lors des séances de sport. Leur nombre et leur organisation sont à définir par le DDSIS.

Personnels habilités pour contrôler les exercices

L'entraînement physique des sapeurs-pompiers doit normalement être conduit par des personnels spécialisés « EPS ». Compte tenu que certains départements n'ont pas à ce jour suffisamment de personnels qualifiés, il est admis que les entraînements et les contrôles de l'aptitude physique soient conduits par les personnels qualifiés EPS mais aussi par Des personnels désignés par le DDSIS.

Enfin, il ne semble pas nécessaire qu'un médecin en soit spécialement chargé.

Validation des exercices

L'aptitude ne doit pas se définir comme une sanction irrévocable à l'issue d'un seul contrôle. Plusieurs évaluations peuvent être organisées avant de transmettre les résultats au médecin chargé de définir l'aptitude médicale du sapeur-pompier.

5.1 - OBJECTIF

Cet exercice a pour but de mesurer l'endurance des muscles du bas du dos et de la ceinture pelvienne très souvent sollicités dans les interventions (transport de matériel, de victime).

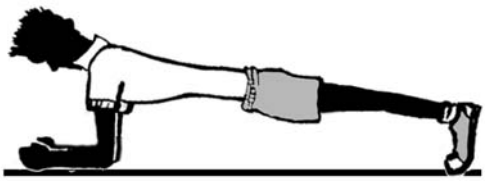
5.2 - PRINCIPE

Il s'agit de maintenir le plus longtemps possible, en appui sur les avant-bras et sur les orteils, une position du corps tendu.

5.3 - MATERIELS

Tapis de sol (ou protection des coudes), chronomètre, la fiche de résultats

5.4 – DESCRIPTION

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

5.5 - CONSIGNES

L'évaluateur :

- fait une démonstration en réalisant parfaitement le mouvement ;
- fait réaliser 1 essai avant de commencer cette épreuve pour corriger les mauvaises positions des candidats (creux au niveau des lombaires ou fesses montées) ;
- enclenche le chronomètre lorsque la position correcte est prise (corps parfaitement aligné) ;
- corrige le candidat au cours du test (un seul rappel avant arrêt du candidat);
- arrête le test lorsque le candidat ne tient plus la bonne position du fait de la fatigue ;
- inscrit sur la fiche de résultats le temps tenu.

Le candidat :

- maintient la position le plus longtemps possible.

EXERCICE 6
ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE

RAPPEL

Outre la définition de l'aptitude médicale, l'objectif visé au travers des exercices physiques est double pour le sapeur-pompier :

- apprécier son aptitude physique par rapport à un niveau moyen ;
- contrôler l'évolution de son aptitude physique tout au long de l'année.

Les exercices à réaliser permettent d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le maintien abdominal, la souplesse et l'endurance des muscles des membres supérieurs et inférieurs.

Appréciation des niveaux

Les exercices réalisés par les femmes et les hommes sont cotés différemment.

Pour chaque exercice, les tableaux font apparaître 3 niveaux :

- niveau standard ;
- niveau à améliorer ;
- aptitude à évaluer par le médecin.

Niveau standard : le sapeur-pompier a une bonne condition physique. Il doit l'entretenir et si possible l'améliorer. Il réalise sans effort les missions opérationnelles qui lui sont confiées.

Niveau à améliorer : le niveau physique du sapeur-pompier est en dessous du standard. Certaines activités opérationnelles peuvent lui demander un effort particulier. Une remise en forme personnelle et un entretien régulier de sa forme physique lui permettront d'accéder au niveau au standard.

Aptitude à évaluer par le médecin : le sapeur-pompier dont les résultats le situeraient à ce niveau doit faire l'objet d'une évaluation particulière de la part du médecin.

La cotation pour chaque exercice est différente selon les tranches d'âges pour prendre en compte la diminution des capacités physiques au cours du temps.

Modalités de déroulement des exercices

La mise en œuvre des exercices retenus nécessite peu de matériel. Concernant les exercices relatifs aux membres supérieurs et ceux permettant d'apprécier l'aspect cardio-vasculaire, le choix entre pompes ou tractions et le choix entre Vameval ou Luc Léger sont réalisés au niveau de chaque SDIS.

Les entraînements et les contrôles s'effectuent lors des séances de sport. Leur nombre et leur organisation sont à définir par le DDSIS.

Personnels habilités pour contrôler les exercices

L'entraînement physique des sapeurs-pompiers doit normalement être conduit par des personnels spécialisés « EPS ». Compte tenu que certains départements n'ont pas à ce jour suffisamment de personnels qualifiés, il est admis que les entraînements et les contrôles de l'aptitude physique soient conduits par les personnels qualifiés EPS mais aussi par Des personnels désignés par le DDSIS.

Enfin, il ne semble pas nécessaire qu'un médecin en soit spécialement chargé.

Validation des exercices

L'aptitude ne doit pas se définir comme une sanction irrévocable à l'issue d'un seul contrôle. Plusieurs évaluations peuvent être organisées avant de transmettre les résultats au médecin chargé de définir l'aptitude médicale du sapeur-pompier.

6.1 - OBJECTIF

Cet exercice a pour but d'évaluer les capacités cardio-respiratoires en déterminant la Vitesse Aérobie Maximale (V.A.M.) exprimée en km/h.

6.2 - PRINCIPE

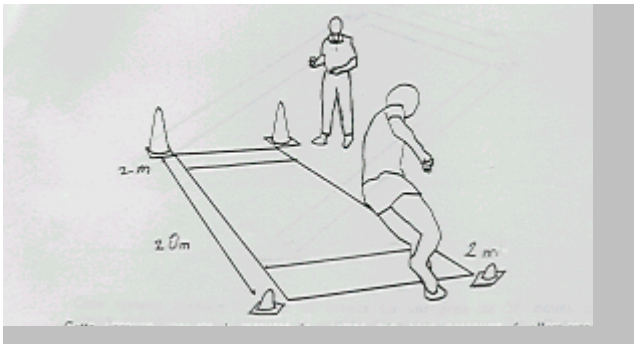
Cette épreuve consiste à courir, soit en navette (allers-retours) entre deux plots espacés de 20 mètres, soit sur une piste matérialisée par des plots, avec une vitesse de départ de 8 km/h environ qui augmente ensuite de 0,5 km/h toutes les minutes.

6.3 – MATERIELS ET SITES

Un magnétophone avec haut-parleur, une cassette de la cadence (distributeur possible : le Cabinet de Recherche et d'Expertise en Sport et Santé, 250 cours de l'Argonne 33000 BORDEAUX), un terrain plat de 25 m ou une piste, des plots, la fiche de résultats.

6.4 – DESCRIPTION

6.4 1 – DESCRIPTION du test de Luc LEGER



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.

6.4 1 – DESCRIPTION du test de VAMEVAL

ETALONNEMENT OU TRACAGE D'UNE PISTE

- Sur une piste de 200 m ou plus, toujours multiple de 20 m, placer une borne tous les vingt mètres.
- Aménagement d'une piste sur un terrain de football, de rugby ou toute autre aire de jeu :

Tracer un rectangle de 40 mètres de long et de 38.20 m de largeur. Utiliser si possible les lignes de « touche ».
Au milieu de chaque largeur, plantez une fiche qui deviendra le centre de deux demi-cercle de rayon = 19.10 m. Tracez ces demi-cercles aux deux extrémités du rectangle.
La figure obtenue représente une piste de deux cent mètres. Positionner les plots tous les vingt mètres.

Piste de 200 m : 10 plots espacés de 20 m
Piste de 120 m : 6 plots espacés de 20 m

6.5 – CONSIGNES

L'évaluateur :

- arrête le candidat qui ne peut plus suivre l'allure imposée ou abandonne ;
- indique au candidat le numéro de palier ou demi-palier atteint ;
- inscrit sur la fiche de résultats le palier ou demi-palier atteint.

Le candidat :

- court entre chaque plot ;
- suit la cadence imposée par la bande sonore ;
- doit se trouver au plot quand le bip sonore retentit.