



DOCUMENT DE REFERENCE



**APS**

- Version du 01 09 2019 -

## LISTE DES DESTINATAIRES

DIFFUSION INTERNE		
	Pour action	Pour information
Directeur départemental		
Directeur départemental adjoint	X	
Médecin chef	X	
Chefs de groupement	X	
Médecins chargés de l'aptitude	X	
Chefs de centre	X	
Ingénieur HSCT		X
EAP 3, 2 &1	X	
Membres du CHSCT et du CCDSPV		X

DIFFUSION EXTERNE		
	Pour action	Pour information
CTZ EAP		X
CTD de la zone Sud Est		X

## HISTORIQUE DES MODIFICATIONS

Date	Page	Objet
20/8/19		Abrogation de la NS 2007/28 relative à la mise en œuvre des ICP
20/8/19		NS 2019 /36 Plan d'actions « APS 2008-2020 » Action 1 ICP
1/9/19		Création du document de référence : APS – Indicateurs de condition physique

## SOMMAIRE

<b>LISTE DES DESTINATAIRES.....</b>	<b>2</b>
<b>HISTORIQUE DES MODIFICATIONS.....</b>	<b>3</b>
<b>SOMMAIRE.....</b>	<b>4</b>
<b>1. PREAMBULE .....</b>	<b>5</b>
<b>2. DESCRIPTION.....</b>	<b>5</b>
2.1    Mise en œuvre des indicateurs de condition physique .....	5
2.2    Evolution des indicateurs de condition physique .....	6
2.3    Recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé.....	7
2.4    Prise en compte des ICP par le médecin chargé de l'évaluation et les EAP2.....	7
2.5    Outils mis à disposition et lieux de passage des ICP.....	8
2.6    Indemnisation des EAP SPV pour l'encadrement des ICP .....	8
<b>3. ANNEXES.....</b>	<b>9</b>
Annexe 1 – Descriptif des ICP .....	10
Annexe 2 – Grille des ICP .....	22
Annexe 3 – Fiche de relevés des ICP .....	24
Annexe 4 – Tests de pré-engagement .....	26
Annexe 5 – Saisie des ICP dans For Sys.....	27

## 1. PREAMBULE

La connaissance de sa propre condition physique est l'une des clés de réussite lors d'une mission sapeur-pompier. Depuis le 6 mai 2000<sup>1</sup>, les médecins chargés des visites médicales d'aptitude (VMA) et les membres de la filière « Encadrement des Activités Physiques » (EAP) ont le privilège d'accompagner nos effectifs afin qu'ils prennent conscience de leur potentiel humain. En 2002, la DGSCGC par le biais d'une note<sup>2</sup> complétait cette démarche en permettant à chaque service départemental d'incendie et de secours (SDIS) d'indiquer à ses agents ses qualités et ses axes d'amélioration. Six indicateurs étaient déployés : gainage, killy, pompes, tractions, souplesse et test navette, accompagnés d'un ensemble de critères en fonction de l'âge et du sexe. La pérennité de ce dispositif a été consolidée en 2017<sup>3</sup> puisque ces épreuves furent reprises dans les tests de recrutement des concours de SPPO et SPPNO.

Dans ce cadre, le SDIS de la Drôme a acté, en 2007<sup>4</sup>, l'obligation de réalisation des indicateurs de condition physique pour l'ensemble des sapeurs-pompiers disposant d'une garde diurne, d'une garde en week-end, ou d'un EAP.

Ce dispositif est reconduit. Tout CIS disposant d'un EAP met en œuvre les ICP annuellement.

## 2. DESCRIPTION

### 2.1 Mise en œuvre des indicateurs de condition physique

Douze ans après, les unités engagées dans cette démarche disposent d'une synthèse<sup>5</sup> mensuelle et individuelle offrant aux médecins un état des lieux objectif de l'activité des SP qu'ils ont en charge. Ce support incrémenté par nos systèmes informatiques administratifs (SIA) et opérationnels (SIO) met en exergue la sollicitation opérationnelle en qualité et en quantité, la disponibilité offerte (SPV) ou le temps de travail (SPP), la formation effectuée, voire le suivi des permis. Transmis dans le dossier médical en amont de la VMA<sup>6</sup> par le secrétariat du centre d'incendie et de secours (CIS) ou du groupement, cet état est le point d'entrée de l'entretien médical.

Le chef de centre, garant du potentiel opérationnel du CIS, peut réinvestir également ce support lors des entretiens professionnels en s'attachant tout autant aux ICP. En effet, préserver ses personnels des troubles musculo squelettiques (TMS) débute aussi par un entretien sur l'évolution de ses facultés motrices, aérobies et tendineuses. A ce titre, pouvoir observer sur plusieurs années l'évolution de notre corps (souplesse, qualités aérobie et musculaire) permet de reconnaître l'engagement de ses sapeurs-pompiers ou de redynamiser les profils à risque.

Le constat départemental nous amène à orienter les séances d'activité physique et sportive (APS) vers :

- l'éveil musculaire dès la prise de garde, voire le début de la séance APS dès 8h,
- la proprioception, l'amélioration de la souplesse des ischio jambiers,
- le maintien de la force intrinsèque
- et surtout le développement de la capacité aérobie.

<sup>1</sup> Article 11 de l'arrêté du 6 mai 2000 fixant les conditions d'aptitude médicale des SPP et des SPV

<sup>2</sup> Note 3 avril 2002, Evaluation de l'aptitude des sapeurs-pompiers

<sup>3</sup> Arrêtés du 7 mai 2012 relatif au programme des concours portant statut des sapeurs et caporaux, lieutenants et capitaines SPP

<sup>4</sup> NS 2007/28 relative à la mise en œuvre des ICP au sdis 26

<sup>5</sup> Requête mensuelle « entretien professionnel SP »

<sup>6</sup> Règlement intérieur des CSP

La capacité aérobie évaluée essentiellement via le test navette Léger Mercier fournit un indicateur faiblement lisible pour le médecin et partiellement utilisable pour l'EAP. Aussi, afin de faciliter son interprétation, le SDIS 26 a pris en compte les recommandations de la Haute Autorité de la Santé<sup>7</sup> (HAS) en transposant ces résultats en Mets (Métabolisme Equivalent Task). Un Met est l'unité d'intensité d'une activité physique, correspondant à 3.5mL/kg.min. Cette unité intégrée dans les tests d'effort des cardiologues peut être calculée à partir d'une puissance donnée en Watt, voire être approchée en fonction de l'âge et du poids<sup>8</sup> de chacun. La littérature donne également comme équivalent : 1 MET correspond environ à 1 km/h de VMA<sup>9</sup>.

A ce titre, la filière EAP du SDIS de la Drôme s'est rapprochée de Daniel Mercier<sup>10</sup> co-auteur du test navette. Ce dernier a développé une application<sup>11</sup> offrant une évolution significative de ce test. Selon le profil du sapeur-pompier, il peut évaluer sa capacité aérobie sur un tapis de course, un vélo, un rameur ou un step. En intégrant, la vitesse en km/h ou la puissance atteinte en watt en fin de palier, une valeur en Mets se calcule. Elle est comparée ensuite au potentiel initial du sapeur-pompier afin d'évaluer son entrainabilité et les marges de progression envisageables. En complément, cette donnée est transposable à un palier du test navette grâce à une grille fournie par le co auteur du test<sup>12</sup>.

Au vu de la particularité de nos missions, les ICP restent annuels et sont à privilégier en amont de la saison feux de forêt. Chacun, d'entre nous pourra, de ce fait, avoir conscience de son état de santé avant un engagement opérationnel de longue durée.

## 2.2 Evolution des indicateurs de condition physique

Aussi, afin de poursuivre la démarche ancrée dans le plan d'actions APS<sup>13</sup> et à compter du 1er septembre 2019, les ICP mis en œuvre annuellement continueront certes à prendre en compte les recommandations de la DGSCGC, mais seront complétés par trois références supplémentaires :

- un équivalent en mets permettant de transposer ce résultat en équivalent test navette, voire à d'autres activités physiques<sup>14</sup>
- un équivalent en Km/h offrant la possibilité d'intégrer les résultats des cross (service commandé) ou d'une épreuve de course à pied officielle (challenge de la qualité)
- un test lombalgique, créé par Christophe Geoffroy<sup>15</sup>, complétant le test de souplesse afin de prévenir les TMS.

Ces résultats sont ensuite saisis par les EAP du CIS dans le logiciel formation<sup>16</sup>, afin d'incrémenter les synthèses mensuelles. Les résultats des cross bi-départemental ou d'entrainements, fournissant un équivalent au test navette est saisi par le GFS à l'issue de l'épreuve. De plus, il viendra compléter les résultats des tests de pré recrutement<sup>17</sup> SPV acté par les instances ou des tests de recrutement SPP. Ces données permettront de visualiser l'évolution de nos capacités physiques au fil des années.

<sup>7</sup> Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes de la Haute Autorité de la Santé (HAS) - septembre 2018 et ses annexes

<sup>8</sup> Mets selon Frolicher = 13.1-0.08(âge) ou selon Morris = 14.7-0.11(âge), ou 18.4-(0.16\*âge)

<sup>9</sup> Léger, L., Mercier, D. Gross energy cost of horizontal treadmill and track running. Sports Medecine 1: 270-277, 1984.

<sup>10</sup> Entraineur national canadien, chercheur, fondateur d'Activity Lab et Eval DM

<sup>11</sup> Activity Lab (tablette Apple)

<sup>12</sup> Grille consultable dans l'annexe 1 – Indicateur 7 : « Equivalent Test Navette - METs

<sup>13</sup> Plan d'actions déployé dans la NS 2017/08

<sup>14</sup> Annexe HAS - 2011 Compendium of Physical Activities

<sup>15</sup> Kinésithérapeute de l'équipe de France de Football depuis 20 ans, auteur de nombreux ouvrages

<sup>16</sup> For Sys - Antibes, voir annexe 5

<sup>17</sup> Livret Pré recrutement V 2014, ICP à atteindre : test navette palier 4, Gainage et killy 60'', 4 pompes, souplesse : toucher ses orteils, monter à l'échelle, prendre un tuyau dans un coffre, porter un masque occulté

## 2.3 Recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé

Pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux ainsi que pour réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression, il est recommandé pour l'adulte en bonne santé, ce qui suit :

- Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, **au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée (2h30) ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue**, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
- **Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine (5h)** ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- Des **exercices de renforcement musculaire** faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués **au moins deux jours**, non consécutifs, par semaine.

En Pratique, cela se caractérise par :

Au moins l'équivalent de **30 min.** de marche rapide (qui accélère sensiblement la fréquence cardiaque) par jour au moins **5 jours par semaine**.

Ou, au moins l'équivalent de **25 minutes de course** ou marche à vive allure (ou toute autre forme d'exercice physique pendant laquelle le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement) **au moins 3 jours par semaine**.

Des exercices de **renforcement musculaire** (travail contre résistance) **au moins 2 jours par semaine**.

Les personnes qui souhaitent améliorer davantage leur forme physique, réduire leur risque de pathologies chroniques et d'incapacité ou prévenir une prise de poids excessive, peuvent dépasser le minimum d'activité physique recommandé.

**Recommandations mondiales sur l'AP chez l'adulte en bonne santé OMS, 2010**

**Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes – Haute Autorité de la Santé (septembre 2018)**

## 2.4 Prise en compte des ICP par le médecin chargé de l'évaluation et les EAP2

A partir des supports transmis par les secrétariats dans les dossiers médicaux des agents, puis en fonction des échanges entre le sapeur-pompier et le médecin lors de la VMA, le médecin valide ou non l'aptitude totale ou partielle. Au besoin, un accompagnement pourra être mis en place avec un éducateur des activités physiques (EAP2) sur la base d'un livret<sup>18</sup> individuel proposé par le médecin. L'objectif étant de préserver le capital santé de nos équipes, ce dispositif pourra être reconduit autant que de besoins par le chef de CIS et les EAP2 affectés sur chaque groupement territorial. Ce guide est complété d'outils informatiques<sup>19</sup> et de fiches<sup>20</sup> permettant de favoriser l'autonomie des agents. Ce dernier sera mis à disposition sur l'intrasdis<sup>21</sup>.

<sup>18</sup> Livret « Préservez son potentiel physique »

<sup>19</sup> Application décathlon coach, Activity Lab

<sup>20</sup> Fiches gainage, étirements, renforcement musculaire, proprioception

<sup>21</sup> Réseau interne accessible à tous les agents du sdis 26, via une adresse sdis personnelle

## 2.5 Outils mis à disposition et lieux de passage des ICP

Différents supports sont mis à disposition des personnels, et ce dès le recrutement jusqu'au maintien de sa propre condition physique. L'ensemble de ces documents sont accessibles sur le réseau intrasdis.

Les ICP sont réalisés dans les CIS voire si besoin sur les CSP (disposant d'agrès mesurant des watt ou des km/h) et pourront être organisés en fonction du nombre d'EAP disponibles lors des challenges de la qualité. Un lot ICP est disponible en prêt par groupement territorial.



## EDIS

Accédez aux documents de cette partie de la bibliothèque numérique en naviguant dans les différents répertoires

Documents EDIS

Documents pédagogiques de référence

Spécialités

Sport APS

## 2.6 Indemnisation des EAP SPV pour l'encadrement des ICP

L'indemnité d'encadrement des passages des tests pré-engagement est arrêtée dans le tableau des règles d'indemnisation des sapeurs-pompiers volontaires, à 100% du taux du grade. Soit 1h30 pour un Encadrant des Activités Physiques par session de 1 à 10 personnes. Cette action est à saisir dans le logiciel Web Bact par le chef de centre.

### 3. ANNEXES

<b>Annexe 1 – Descriptif des ICP</b>	<b>NT APS. ICP</b>
	Annexe 1

# **Indicateurs de condition physique des sapeurs-pompiers**

## I - PRINCIPES GENERAUX

### 1.1 Tranches d'âges

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

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

### 1.2 - Nature des indicateurs

Les indicateurs 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 indicateurs sont :

- indicateur dit de « Killy » ;
- flexions-extensions (pompes)
- tractions ;
- indicateur de souplesse ;
- indicateur du gainage ;
- indicateur de Luc Léger ou de VAMEVAL.

### 1.3 - Appréciation des niveaux

Pour chaque indicateur, les tableaux font apparaître 3 niveaux :

- **Niveau suffisant** : le sapeur-pompier a une bonne condition physique qu'il doit entretenir et si possible améliorer. Il réalise sans efforts particuliers les missions opérationnelles qui lui sont confiées.
- **Niveau moyen** : le sapeur-pompier a une condition physique qui requiert des efforts particuliers pour réaliser certaines missions opérationnelles. Une remise en forme personnelle et un entretien régulier de sa forme physique lui permettront d'accéder au niveau suffisant.
- **Niveau insuffisant** : le sapeur-pompier n'est pas en mesure d'accomplir certaines missions opérationnelles et doit faire l'objet d'une évaluation particulière de la part du médecin chargé de l'aptitude.

Une video décrit les ICP :

<https://www.sdis47.fr/activite-physique/les-indicateurs-de-condition-physique/>

## Indicateur 1 - ENDURANCE MUSCULAIRE DES MEMBRES INFÉRIEURS TEST DE KILLY

### 1.1 – OBJECTIF

Cet indicateur a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres inférieurs à soutenir un effort de type statique ou dynamique.

### 1.2 – PRINCIPE

En appui contre un mur, prendre et maintenir une position assise.



### 1.3 – MATERIEL : Chronomètre, 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 essayer la position avant de commencer le test ;
- 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.

<b>BAREMES</b> <b>Test de</b> <b>KILLY</b>	<b>Age</b>	<b>Niveau insuffisant</b>	<b>Niveau moyen</b>	<b>Niveau suffisant</b>
		Femme et Homme	Femme et Homme	Femme et Homme
	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 et plus	<64"	de 64" à 71"	72" et +

## Indicateur 2 : ENDURANCE MUSCULAIRE DES MEMBRES SUPERIEURS FLEXIONS-EXTENSIONS

### 1.1 – OBJECTIF

Cet indicateur a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs à soutenir un effort de type statique ou dynamique.

### 1.2 – PRINCIPE

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



**1.3 – MATERIEL :** Un chronomètre, la fiche de résultats.

### 1.4 – 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.

### 1.5 – CONSIGNES

#### L'évaluateur :

- fait une démonstration en réalisant parfaitement le mouvement ;
- fait réaliser 1 ou 2 essais avant de commencer le test 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 flexions - extensions 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 flexions-extensions.

<b>BAREMES</b>	<b>Age</b>	Niveau insuffisant		Niveau moyen		Niveau suffisant	
		Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
<b>Flexions-extensions (pompes)</b>	18 à 29	<8	<18	8 à 10	18 ou 19	11 et +	20 et +
	30 à 39	<7	<15	7 à 9	15 à 17	10 et +	18 et +
	40 à 49	<6	<14	6 à 8	14 ou 15	9 et +	16 et +
	50 et plus	<5	<11	5 à 7	11 à 13	8 et +	14 et +

**Indicateur 3 : ENDURANCE MUSCULAIRE DES MEMBRES SUPERIEURS TRACTIONS****1.1 – OBJECTIF**

Cet indicateur a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs à soutenir un effort de type statique ou dynamique.

**1.2 – PRINCIPE**

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

**1.3 – MATERIEL**

Chronomètre, barre de suspension ou barre fixe, tapis de sol ou à défaut parade réalisée par l'encadrement, fiche de résultats.

**1.4 – 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.

**1.5 – 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 ;
- arrête 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 ;
- veille à la sécurité.

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.

BAREMES	Age	Niveau insuffisant		Niveau moyen		Niveau suffisant	
		Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
Traction	18 à 29	<4	<7	4 à 6	7 à 12	7 et +	13 et +
	30 à 39	<3	<6	3 à 5	6 à 10	6 et +	11 et +
	40 à 49	<2	<5	2 à 3	5 à 8	4 et +	9 et +
	50 et plus	0	<3	1 à 2	3 à 6	3 et +	7 et +

## Indicateur 4 : SOUPLESSE

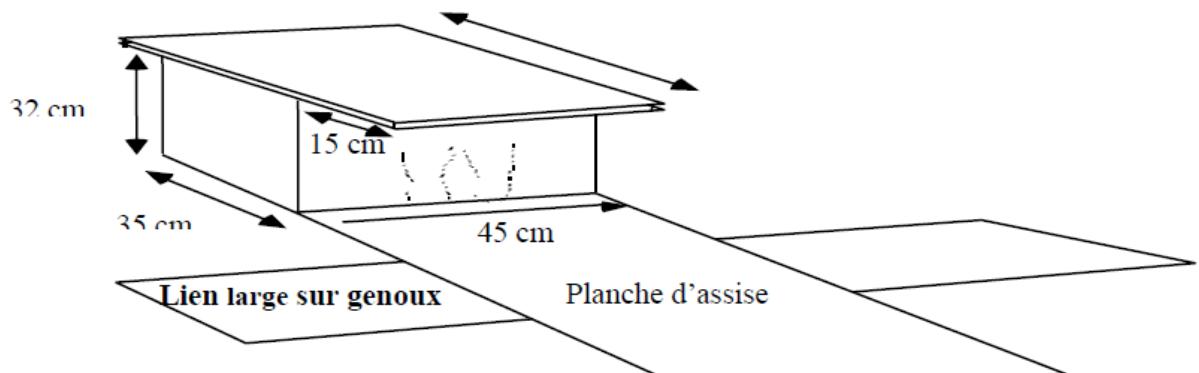
### 1.1 – OBJECTIF

Cet indicateur a pour but d'évaluer la capacité des chaînes musculaires postérieures.

### 1.2 – 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.

### 1.3 – MATERIEL : Dispositif de test, fiche de résultats.



### 1.4 – 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, à 15 cm au dessus du plan d'appui des pieds.

Par flexion du tronc, bras tendus, le candidat pousse la réglette.

Le test se déroule pieds joints, sans chaussures.

La durée totale du test est limitée à 2 minutes, la position la plus avancée doit être maintenue au moins deux secondes.



### 1.5 – 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 du test ;
- a droit à deux essais sans quitter son emplacement.

BAREMES	Age	Niveau insuffisant	Niveau moyen	Niveau suffisant
		Femme et Homme	Femme et Homme	Femme et Homme
Souplesse	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 et plus	<14 cm	14 à 15 cm	15.5 cm et +

## Indicateur 5 : ENDURANCE MUSCULAIRE DE LA CEINTURE DORSO-ABDOMINALE GAINAGE

### 1.1 – OBJECTIF

Cet indicateur a pour but de mesurer la capacité musculaire de la ceinture pelvienne à maintenir un gainage.

### 1.2 – 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.

**1.3 – MATERIELS :** Tapis de sol ou protection des coudes, chronomètre, la fiche de résultats

### 1.4 – 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).

### 1.6 – CONSIGNES



L'évaluateur :

- fait une démonstration en réalisant parfaitement le mouvement ;
- fait réaliser 1 essai avant de commencer ce test 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.

<b>BAREMES</b>	<b>Age</b>	Niveau insuffisant	Niveau moyen	Niveau suffisant
		Femme et Homme	Femme et Homme	Femme et Homme
<b>Gainage</b>	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 et plus	<64"	de 64" à 71"	72" et +

## Indicateur 6 : ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE TEST DE LUC LEGER

### 1.1 – OBJECTIF

L'indicateur de Luc LEGER a pour but d'évaluer les capacités cardio-respiratoires en déterminant la vitesse aérobie maximale exprimée en km/h.

### 1.2 – PRINCIPE

Cet indicateur consiste à courir, en navette, entre deux plots espacés de 20 mètres.

### 1.3 – MATERIELS ET SITES

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

### 1.4 – DESCRIPTION

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 d'un plot au moment où retentit le signal sonore (1 à 2 mètres au plus de retard peuvent être admis à condition de pouvoir, soit les maintenir, soit les combler lors des intervalles suivants).

Au début du test, la vitesse est lente puis elle augmente toutes les 60 secondes.

Le candidat qui glisse ou tombe pendant le test est autorisé à le poursuivre.

### 1.5 – CONSIGNES

L'évaluateur : - arrête le candidat qui ne peut plus suivre l'allure imposée ou abandonne ;

- indique au candidat le numéro de palier ou de demi-palier atteint ;
- inscrit sur la fiche de résultats le palier ou le 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.



BAREMES  Test de Luc Léger	Age	Niveau insuffisant	Niveau moyen	Niveau suffisant			
	Femme	Homme	Femme	Homme			
	18 à 29	<7	<8	7 à 8	8 à 9	8,5 et +	9,5 et +
	30 à 39	<6	<7	6 à 7	7 à 8,5	7,5 et +	9 et +
	40 à 49	<2	<5,5	5 à 6	5,5 à 7	6,5 et +	7,5 et +
	50 et plus	<4	<4,5	4 à 5	4,5 à 6	5,5 et +	6,5 et +

**Indicateur 6 bis : ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE TEST DE VAMEVAL****1.1 – OBJECTIF**

L'indicateur de VAMEVAL a pour but d'évaluer les capacités cardio-respiratoires en déterminant la vitesse aérobie maximale exprimée en km/h.

**1.2 - PRINCIPE**

Cet indicateur consiste à courir 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.

**1.2 – MATERIELS ET SITES**

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

**1.3 – DESCRIPTION****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.
- Aménager 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-cercles de rayon = 19,10 m. Tracer ces demi-cercles aux deux extrémités du rectangle.
  - la figure obtenue représente une piste de deux cents mètres. Positionner les plots tous les vingt mètres.

**1.4 – CONSIGNES**

L'évaluateur :

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

<b>BAREMES</b> <b>VAMEVAL</b>	<b>Age</b>	<b>Niveau insuffisant</b>		<b>Niveau moyen</b>	<b>Niveau suffisant</b>	
		Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
	18 à 29	<10,5	<12	10,5 à 12	12 à 14,5	12,5 et +
	30 à 39	<8,5	<10,5	8,5 à 11	10,5 à 13,5	11,5 et +
	40 à 49	<7,5	<8	7,5 à 9	8 à 11,5	9,5 et +
	50 et plus	<6	<6,5	6 à 7,5	6,5 à 9,5	8 et +
						9,5 et +

## Indicateur 7 – Test Activity Lab

A partir de l'application « Activiy Lab » disponible sur iOS et Android, chaque agent se voit créer un profil. Un protocole d'évaluation est généré suivant le profil de chacun.

Le test peut être mis en œuvre sur les équipements disponibles dans le CIS : vélo, step, marche, step réglable, tapis roulant, rameur, elliptique et compatible avec les cardiofréquencemètres via le bluetooth.

En fin de test, une synchronisation des données s'effectue. Chaque test est transmis par mail à l'évalué avec ses résultats. Le test fonctionne avec ou sans une connexion internet



A l'issue du test, l'EAP relève la capacité aérobie et note l'équivalent Test Navette – Mets (fiche ci-dessous). Pour exemple, 15,5 mets permet de noter en équivalent Test navette palier 10. Par ailleurs, sur le bilan transmis par mail, les paliers prévus, la fréquence cardiaque à la fin de chaque palier, le dernier palier complété, le temps fait dans le palier suivant, la cote d'effort sont notés ; ainsi que les METs, le percentile, les METs-Santé, et le % des METs-Santé. A ce titre, les définitions concernant ces données sont :

**METs:** Au repos chaque être humain consomme de l'énergie et consomme de l'oxygène. C'est le métabolisme de base, qui correspond à 1 MET. Dépendant votre hérité et de votre entraînement, vous aurez une capacité aérobie maximale, ou VO<sub>2</sub> Max plus ou moins élevée. Ça peut aller de 3 METs pour les personnes avec une très faible condition physique à plus de 20 METs pour les sportifs (de sport aérobie, comme la course d'endurance). On s'entend pour dire qu'une capacité aérobie maximale d'au moins 8 METs, au moins jusqu'à 80 ans, (90% de cette valeur pour les femmes) est nécessaire pour éviter la plupart des problèmes de santé métaboliques. les maladies cardio-vasculaires et le diabète de type 2. La performance pour les épreuves de longues distances est très reliée aux METs. Les recordmen du marathon chez les femmes, les hommes de 20-35 ans et 70 ans sont respectivement de 22, 24, 15 et 17 METs.

**Percentile:** si vous êtes au 80e percentile, c'est que vous êtes plus en forme que 80% des gens de votre âge et de votre sexe.

**Les METs-Santé:** Si un homme doit avoir 8 METs à 80 ans (7,2 METs pour une femme), il faudrait qu'il ait un peu d'avance plus jeune et éviter les problèmes de santé métabolique plus tard. Par exemple, on estime qu'environ 2/3 des adultes de plus de 40 ans n'ont pas les METs-Santé. C'est sans doute en bonne partie pour cela que l'on dépense 40 milliards € de médicaments, en France chaque année.

**Les % des METs-Santé:** C'est votre capacité aérobie en METs divisée par les METs-Santé pour votre âge et votre sexe. Si vous êtes à 100% c'est le minimum pour éviter la plupart des maladies métaboliques, ajouter des années à la vie, et surtout de la vie à vos années ! Un sapeur-pompier doit s'astreindre à maintenir les 120% autant que possible pour être garant de sa sécurité et maintenir sa condition physique.

## Équivalent Test Navette - METs

ACTIVITY Lab Léger-Mercier	Test Navette	Équivalent	Équivalent
	Km/h	VO <sub>2</sub> max	VO <sub>2</sub> max
<b>Palier</b>			
1	8,5	8,8	31,0
2	9,0	9,6	33,5
3	9,5	10,3	35,9
4	10,0	11,0	38,4
5	10,5	11,7	40,8
6	11,0	12,4	43,3
7	11,5	13,1	45,9
8	12,0	13,9	48,5
9	12,5	14,7	51,3
10	13,0	15,5	54,2
11	13,5	16,4	57,3
12	14,0	17,3	60,7
13	14,5	18,3	64,2
14	15,0	19,4	68,0
15	15,5	20,6	72,1
16	16,0	21,9	76,6
17	16,5	23,2	81,3
18	17,0	24,7	86,5
19	17,5	26,3	92,0
20	18,0	28,0	98,0

*Daniel Mercier, Activity Lab, 2017*

## Indicateur 8 – Test lombalgique

Six tests pour évaluer vos risques de lombalgie ont été réalisés par Christophe Geoffroy. La prévention des lombalgies passe par le respect de certaines règles. Si elles ne sont pas suivies des compensations créatrices de problèmes se mettent en place. Les 6 tests proposés évaluent vos forces et vos faiblesses. Les résultats obtenus permettront de vous orienter vers des conseils et des exercices personnalisés, visant à améliorer vos points faibles. Aussi, il est conseillé de réaliser ces tests à minima bisannuellement.

**Educatif - maîtrise de la bascule du bassin - TEST n° 1**

Score

Oui	0
Non	2

Etes-vous capable de passer de la position A à la position B et vice versa, sans bouger les membres inférieurs ① et supérieurs ② et le haut du dos ③ ?

**TEST n° 2 - Souplette des muscles du pli de l'aïne (psoas)**

Score

Oui	0
Non	2

Vous êtes allongé sur le dos :

- les fesses en bout de table,
- pliez le genou et amenez-le au contact de la poitrine ①.

Refaire l'exercice avec l'autre jambe.

Observez la position de la cuisse ② par rapport à l'horizontale, elle doit être en dessous de celle-ci.

**TEST n° 3 - Souplette des muscles postérieurs des cuisses (ischio-jambiers)**

Score

Oui	0
Non	2

Vous êtes allongé sur le dos, à l'angle d'un mur :

- la fesse du côté à tester est contre le mur ①,
- essayez de tendre la jambe qui est contre le mur ②.

Refaire l'exercice avec l'autre jambe.

Observez la position du genou ②, il doit être tendu.

**Endurance et force des muscles lombaires - TEST n° 4**

Score

Supérieur à 2 minutes 30	0
Entre 1 et 2 minutes 29	1
Inférieur à 1 minute	2

Vous êtes allongé sur le ventre sur un Swiss ball bien gonflé :

- le haut du bassin doit être situé au centre du ballon ①,
- placez vos mains au niveau de vos oreilles ②.

Un sujet bien musclé doit être capable de maintenir la position au moins 2 minutes 30.

Déclenchez le chronomètre dès que le sujet a le corps aligné, l'arrêter lorsque le sujet ne peut plus tenir la position. Informez le sujet du temps toutes les 30 secondes.

**TEST n° 5 - Endurance et force des muscles des cuisses**

Score

Supérieur à 1 minute	0
Entre 30 et 59 secondes	1
Inférieur à 30 secondes	2

Depuis la position du "chevalier-servant", mettez en arrière votre jambe la plus forte :

- membre en avant : respectez un angle de 90° entre la jambe et la cuisse ①, et la cuisse et le buste ②,
- membre en arrière : respectez un angle de 90° entre la jambe arrière et la cuisse ①,
- décollez le genou qui est au sol de quelques cm ④.

Déclenchez le chronomètre dès que vous avez décollé le genou arrière du sol et l'arrêter lorsque vous avez reposé celui-ci sur le sol ou augmenté l'angle de la jambe arrière.

**TEST n° 6 - Endurance et force des muscles des abdominaux**

Score

Supérieur à 2 minutes	0
Entre 1 et 1 minute 19	1
Inférieur à 59 secondes	2

Vous êtes allongé le dos sur un Swiss ball bien gonflé :

- vos genoux sont fléchis à 90° ①,
- les pieds sont en appui sur le sol ②,
- les lombaires reposent sur le bord du ballon ③ : position d'attente,
- les bras sont croisés sur la poitrine ④

Avant de débuter le test, vous devez rentrer le ventre en soufflant.

Déclenchez le chronomètre dès que vous avez reculé sur le ballon (le haut du bassin doit être positionné au centre du ballon ③).

Arrêtez le chronomètre, lorsque vous ne pouvez plus tenir la position.

Durant le test le ventre ne doit pas se "bomber".

Additionnez vos scores aux différents tests et référez-vous aux commentaires ci-dessous.

Interprétation du résultat	
de 0 à 3	Peu de risque
de 4 à 7	Risques existants
de 8 à 12	Risques élevés

Si votre score final aux tests allume les voyants rouges, il va falloir vite réagir, le mal de dos vous guette.

Mais, la magie n'existe pas, apprenez à respecter les courbures de votre dos, changez vos mauvaises habitudes, étirez vos groupes musculaires raides et renforcez les muscles qui protègent votre dos... la réussite passe par là. A vous maintenant, de mettre en application !



www.editiongeoffroy.fr

Cette fiche est réalisée par un spécialiste du terrain



Christophe Geoffroy  
Kinésithérapeute du Sport  
Coach et Spécialiste en prévention  
Formateur en université

## PASSAGE DES INDICATEURS

Il est souhaitable que le déroulement des ICP suit la chronologie suivante :

- Test de Léger ou Test via l'application Activity Lab
- Souplesse et test lombalgique (un an sur deux, à minima)
- Pompes
- Killy
- Traction
- Gainage

## MATERIEL DISPONIBLE AU GROUPEMENT

Dans chaque groupement ou compagnie, les agrès suivants sont disponibles et empruntables :

- Sono et clé USB comprenant le test navette
- Caisse de souplesse

L'inventaire et la mise à niveau sont assurés par le GFS.

<b>Annexe 2 – Grille des ICP</b>	<b>NT APS.ICP</b>
	Annexe 2

Cette grille, ci contre, présente les ICP issue de la note de la DGSCGC de 2002. Elle est complétée par trois références supplémentaires :

- un équivalent en mets permettant de transposer ce résultat en équivalent test navette, voire à d'autres activités physiques. Cette donnée est fournie par le test Activity Lab décrit dans l'annexe 1, indicateur 7
- un test lombalgique, créé par Christophe Geoffroy, complétant le test de souplesse afin de prévenir les TMS, écrit dans l'annexe 1, indicateur 8
- un équivalent en Km/h offrant la possibilité d'intégrer les résultats des cross (service commandé) ou d'une épreuve de course à pied officielle (challenge de la qualité)

Ce dernier critère s'évalue, en fonction de la distance et du temps réalisé :

- Pour un cross country ou un 10kms à 90 % de sa VMA
- Un semi-marathon à 85 % de sa VMA
- Un marathon à 80 % de sa VMA

VMA (km/h)	1000m - Challenge - 100%	2000m - Brevet JSP 95%	10 km - 90%	Allure à 90%	Semi-marathon - 85%	Equivalent Test navette mini
<b>20 km/h</b>	3mn	6min18	34mn – 35mn	18 km/h	1h15	16
<b>19 km/h</b>	3mn09	6min38	36mn – 37mn	17,1 km/h	1h20	15
<b>18 km/h</b>	3mn20	7min01	38mn – 39mn	16,2 km/h	1h25 – 1h30	13
<b>17 km/h</b>	3mn31	7min25	40mn – 42mn	15,3 km/h	1h35	12
<b>16 km/h</b>	3mn45	7min 53	43mn – 46mn	14,4 km/h	1h40	11
<b>15 km/h</b>	4mn	8min25	47mn – 50mn	13,5 km/h	1h50	9,5
<b>14 km/h</b>	4mn17	9min 42	50mn – 54mn	12,6 km/h	2h00	8
<b>13 km/h</b>	4mn36	9min 42	55mn – 57mn	11,7 km/h	2h10	7
<b>12 km/h</b>	5mn	10min31	58min - 1h00	10,8km/h	2h20	5
<b>11 km/h</b>	5mn27	11min 28	1h01- 1h03	9,9 km/h	2h15	4
<b>10 km/h</b>	6mn	12min 37	1h06	9 km/h	2h28	3
<b>9 km/h</b>	6mn40	14min 02	1h14	8,1 km/h	2h45	2
<b>8 km/h</b>	7mn30	15min 47	1h23	7,2 km/h	3h06	1

Aussi, un sapeur-pompier de 35 ans, qui court le cross départemental à 12,6 km/h (exemple en jaune), a une VMA pondérée de 14 km/h ou de 14 mets approximativement, ou encore un équivalent Test navette minimal de 8. De la même façon, s'il réalise le 1000m au challenge de la qualité en 4mn17, le palier 8 peut lui être saisi. Cette donnée permet à l'EAP du CIS ou du GFS de saisir le test navette au vu des allure moyennes du cross.



**SERVICE DÉPARTEMENTAL D'INCENDIE ET DE SECOURS DE LA DRÔME**

Niveau	Sexe	Age min.	Age max	Test Léger Min	Test Léger Max	Mets EVALDM	100 % VMA pondérée Km/h	Tractions Min	Tractions Max	Souplesse Min	Souplesse Max	Test lombalgique	Pompes Min	Pompes Max	Gainage Killy Min	Gainage Killy Max
3	M	16	29	9,5		15,0	15,1	13		26		0 à 3	20		>119	
3	F	16	29	8,5		14,0	14,4	7		26,0		0 à 3	11		>119	
3	M	30	39	9,0		15,0	14,8	11		23,5		0 à 3	18		>109	
3	F	30	39	8,0		14,0	14	6		23,5		0 à 3	10		>109	
3	M	40	49	7,5		13,0	13,6	9		21		0 à 3	16		>95	
3	F	40	49	6,5		12,0	12,8	4		21,0		0 à 3	9		>95	
3	M	50		6,5		12,0	12,8	7		15,5		0 à 3	14		>71	
3	F	50		5,5		12,0	12,1	3		15,5		0 à 3	8		>71	
2	M	16	29	8,0	9,0	14,0	14	7	12		25,5	4 à 7	18		110	119
2	F	16	29	7,0	8,0	13,0	13,3	4	6	23		4 à 7	8		110	119
2	M	30	39	7,0	8,5	13,0	13,3	6	10	21		4 à 7	15		17	99
2	F	30	39	6,5	7,5	13,0	12,8	3	5	21		4 à 7	7		9	99
2	M	40	49	5,5	7,0	12,0	12,1	5	8	19		4 à 7	14		15	86
2	F	40	49	5,5	6,0	12,0	12,1	2	3	19		4 à 7	6		8	86
2	M	50		4,5	6,0	11,0	11,4	3	6	14		4 à 7	11		13	64
2	F	50		4,5	5,0	11,0	11,4	1	2	14		4 à 7	5		7	64
1	M	16	29	1	7,5	9	8,8 à 13,6		6		22,9	8 à 12		17		<110
1	F	16	29	1	6,5	9	8,8 à 12,8		3		22,9	8 à 12		7		<110
1	M	30	39	1	6,5	9	8,8 à 12,8		5		20,9	8 à 12		14		<99
1	F	30	39	1	6,0	9	8,8 à 12,3		2		20,9	8 à 12		6		<99
1	M	40	49	1	5,0	9	8,8 à 11,5		4		18,9	8 à 12		13		<86
1	F	40	49	1	5,0	9	8,8 à 11,5		1		18,9	8 à 12		5		<86
1	M	50		1	4,0	9	8,8 à 11		2		13,9	8 à 12		10		<64
1	F	50		1	4,0	9	8,8 à 11		0		13,9	8 à 12		4		<64

*Test de recrutement SPV*

Les EAP ont en charge le passage des ICP et leur suivi. Les ICP notés sont saisis en fin de séance dans le logiciel For Sys. La procédure et le fichier xls sont disponible sur l'intranet du Sdis et décrite dans l'annexe 5. La répartition des EAP par CIS au 1/9/2019 est la suivante :



INDICATEURS DE LA CONDITION PHYSIQUE : FICHE DE RÉSULTATS



## EAP responsible:

Date:

Fiche à conserver au moins jusqu'à l'étape de saisie dans FOR sys par l'EAP

**Annexe 4 – Tests de pré-engagement**

**NTO.07**

Annexe 4

Les tests de pré-engagement sont mis en œuvre avant la visite médicale d'incorporation. Dès que le recrutement est effectué via la création de son matricule dans le logiciel RH, le groupement compétent saisi les résultats des ICP. Le livret de pré recrutement est disponible auprès des groupements territoriaux.

 <u>CIS :</u> <u>Date :</u>	<b>TEST D'APTITUDE PHYSIQUE</b> <i>(après échauffement)</i>												
Certificat médical du médecin traitant présenté le jour des tests <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON ( <i>si non, report des tests</i> )													
Membres de la filière (nom et signature)			<b>PERFORMANCES</b>										<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
NOM Prénom	Année de naissance	Sexe (M / F)	Test de KILLY	FLEXIONS-EXTENSIONS (pompes)	SOUPLESSE	GAINAGE	Test de LUC LEGER	Echelle à coulisse	Prise de tuyau	Masque ARI occulté	Attestation de NATATION (50 mètres)		
<i>Niveau minimum</i>			$\geq 60''$	$\geq 4$	Orteils touchés	$\geq 60''$	Palier 4	Montée et descente	Prendre et replacer	Port durant 5 min	Transmise		
<b>FICHE DU DOSSIER DE RECRUTEMENT, COPIE A PRÉSENTER AU MÉDECIN SAPEUR POMPIER POUR LA VISITE DE RECRUTEMENT</b> Ces résultats seront saisis dans FORSYS lors du recrutement par l'EAP ou l'OFG du groupement territorial													
<i>Nom et signature de l'encadrant des activités physiques (EAP) :</i>										<i>Signature du chef de centre :</i>			

**EDIS**

Accédez aux documents de cette partie de la bibliothèque numérique en naviguant dans les différents répertoires

Documents EDIS

Documents pédagogiques de référence

Spécialités

Sport APS

## Annexe 5 – Saisie des ICP dans For Sys

NTO.07

Annexe 5

Se connecter à intrasdis avec ses codes sdis26



Actualité

Un nouveau centre d'incendie et de secours au groupement sud

Le lundi 29 juillet, le centre d'incendie et de secours Vallée du Roubion (RBN), regroupant les CIS de Charols et Pont Barret, a été mis en service.

En savoir plus



Ouvrir For sys



**FORsys 2**  
Gestion de l'activité Formation des SDIS

Nom	FORsys-2
Domaine	Formation
Version	1.3.12.03

Tel : 04 90 66 20 60  
Fax : 04 90 66 38 80  
E-mail : hotline@antibia.com  
www.antibia.com

© antibia 2019   Environnement   Production

Cliquez sur Gestion puis indicateurs de la condition physique

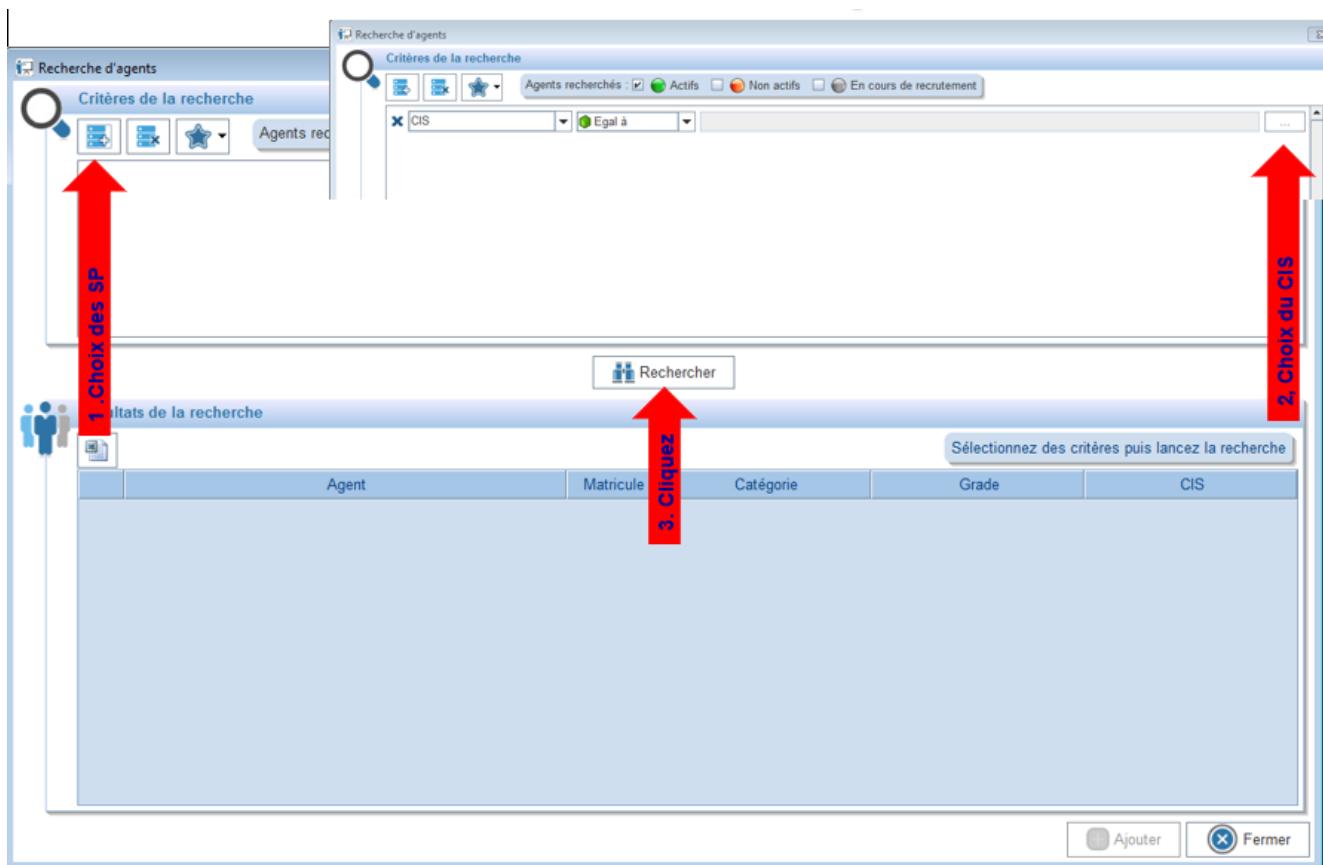


Sélectionner la date du test, puis choisir le CIS

This screenshot shows the 'Indicateurs de la condition physique' screen. At the top, there's a toolbar with icons for Agent, CIS, Age, and Date à saisir (which is highlighted with a red arrow). Below this is a table with columns for Agent, CIS, Age, and various physical tests: Test de Killy, Pompes, Soupless, Traction, Gainage, Luc-Léger, and PAO. To the right, there's a detailed view of the selected agent's results and an 'Informations' panel. A red arrow on the left points upwards from the previous screenshot towards this screen.

Date	Test de Killy	Niv.	Pompes	Niv.	Soupless	Niv.	Traction	Niv.	Gainage	Niv.	Luc-Léger	Niv.	PAO	Niv.

Test (Concerne)	Mesure
Test de Killy (Membres inférieurs)	Temps tenu en position
Pompes (Membres supérieurs)	Nombre de pompes réalisées
Souplesse	Mesure de la meilleure performance
Traction (Membres supérieurs)	Nombre de tractions réalisées
Gainage (Ceinture dorso-abdominale)	Temps tenu en position
Luc-Léger / VAMEVAL (Endurance cardio-respiratoire)	Palier ou demi-palier atteint
Parcours Adaptée Opérationnel (PAO)	



Sélectionner le ou les SP du CIS qui ont fait les ICP

	Agent	Matricule	Catégorie	Grade	CIS
45	FERREIRA David	71376	Volontaire	Sapeur 2 <sup>e</sup> classe	ST MARCEL LES VALENC
46	FERRIER Julie	5814	Volontaire	Sapeur 1 <sup>re</sup> classe	ST MARCEL LES VALENC
47	FIERE Aurore	1534	Professionnel	Sergent-chef	ST MARCEL LES VALENC
48	GARDE Manuel	4106	Volontaire	Caporal	ST MARCEL LES VALENC
49	GIOT Guillaume	71214	Volontaire	Infirmier	ST MARCEL LES VALENC
50	GOLIN Maxime	6430	Volontaire	Sapeur 1 <sup>re</sup> classe	ST MARCEL LES VALENC
51	<b>GRANDCOLAS Pierre-Marie</b>	1836	Professionnel	Capitaine	ST MARCEL LES VALENC
	GREFFE Frédéric	1843	Professionnel	Adjudant-chef	ST MARCEL LES VALENC
	GRIFFON Christophe	1850	Volontaire	Caporal	ST MARCEL LES VALENC
	HADDI Ameur	71333	Volontaire	Sapeur 2 <sup>e</sup> classe	ST MARCEL LES VALENC
	HALLAIS Guillaume	1911	Professionnel	Sergent-chef	ST MARCEL LES VALENC

1. Sp

2. Clic

3. Clic

Saisir les résultats, cochez la case de validation et fermer

Indicateurs de la condition physique																																																																																																																																																																																																												
Agent	Date de saisie	C.I.S	Age	Test de Killy	Niv.	Pompes	Niv.	Souplesse	Niv.	Tractions	Niv.	Gainage	Niv.	Luc-Léger	Niv.	EVALDM	Niv.	Obs.	Validé																																																																																																																																																																																									
GRANDCOLAS Pierre-Marie (1836)	05/08/2019	SAINT MARCEL LES VALENCE	48																																																																																																																																																																																																									
<b>1. Saisir les résultats</b>															<b>2. Cliquez</b>																																																																																																																																																																																													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="15">Résultats de tests de GRANDCOLAS Pierre-Marie</th> </tr> <tr> <th>Date</th> <th>Test de Killy</th> <th>Niv.</th> <th>Pompes</th> <th>Niv.</th> <th>Souplesse</th> <th>Niv.</th> <th>Tractions</th> <th>Niv.</th> <th>Gainage</th> <th>Niv.</th> <th>Luc-Léger</th> <th>Niv.</th> <th>EVALDM</th> <th>Niv.</th> <th>Obs.</th> <th>Validé</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>05/08/2019</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18/05/2019</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>20</td><td>3</td><td>23,0 cm</td><td>3</td><td>12</td><td>3</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>11,50 tour(s)</td><td>3</td><td></td><td></td><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td>09/05/2018</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>25</td><td>3</td><td>22,0 cm</td><td>3</td><td>12</td><td>3</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>10,00 tour(s)</td><td>3</td><td></td><td></td><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td>09/03/2017</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>20</td><td>3</td><td>24,0 cm</td><td>3</td><td>15</td><td>3</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>12,00 tour(s)</td><td>3</td><td></td><td></td><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td>22/10/2016</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>20</td><td>3</td><td>21,0 cm</td><td>3</td><td>15</td><td>3</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>10,00 tour(s)</td><td>3</td><td></td><td></td><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td>29/01/2015</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>20</td><td>3</td><td>24,0 cm</td><td>3</td><td>15</td><td>3</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>11,00 tour(s)</td><td>3</td><td></td><td></td><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td>03/12/2013</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>25</td><td>3</td><td>26,0 cm</td><td>3</td><td>14</td><td>3</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>12,00 tour(s)</td><td>3</td><td></td><td></td><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td>21/01/2012</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>20</td><td>3</td><td>26,0 cm</td><td>3</td><td>15</td><td>3</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td>03/02/2009</td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>20</td><td>3</td><td>24,0 cm</td><td>3</td><td></td><td></td><td>02 min 00 sec</td><td>3</td><td>11,00 tour(s)</td><td>3</td><td></td><td></td><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td></td></tr> </tbody> </table>															Résultats de tests de GRANDCOLAS Pierre-Marie															Date	Test de Killy	Niv.	Pompes	Niv.	Souplesse	Niv.	Tractions	Niv.	Gainage	Niv.	Luc-Léger	Niv.	EVALDM	Niv.	Obs.	Validé	05/08/2019																	18/05/2019	02 min 00 sec	3	20	3	23,0 cm	3	12	3	02 min 00 sec	3	11,50 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>		09/05/2018	02 min 00 sec	3	25	3	22,0 cm	3	12	3	02 min 00 sec	3	10,00 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>		09/03/2017	02 min 00 sec	3	20	3	24,0 cm	3	15	3	02 min 00 sec	3	12,00 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>		22/10/2016	02 min 00 sec	3	20	3	21,0 cm	3	15	3	02 min 00 sec	3	10,00 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>		29/01/2015	02 min 00 sec	3	20	3	24,0 cm	3	15	3	02 min 00 sec	3	11,00 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>		03/12/2013	02 min 00 sec	3	25	3	26,0 cm	3	14	3	02 min 00 sec	3	12,00 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>		21/01/2012	02 min 00 sec	3	20	3	26,0 cm	3	15	3	02 min 00 sec	3					<input checked="" type="checkbox"/>		03/02/2009	02 min 00 sec	3	20	3	24,0 cm	3			02 min 00 sec	3	11,00 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>		<b>Informations</b>				
Résultats de tests de GRANDCOLAS Pierre-Marie																																																																																																																																																																																																												
Date	Test de Killy	Niv.	Pompes	Niv.	Souplesse	Niv.	Tractions	Niv.	Gainage	Niv.	Luc-Léger	Niv.	EVALDM	Niv.	Obs.	Validé																																																																																																																																																																																												
05/08/2019																																																																																																																																																																																																												
18/05/2019	02 min 00 sec	3	20	3	23,0 cm	3	12	3	02 min 00 sec	3	11,50 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																													
09/05/2018	02 min 00 sec	3	25	3	22,0 cm	3	12	3	02 min 00 sec	3	10,00 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																													
09/03/2017	02 min 00 sec	3	20	3	24,0 cm	3	15	3	02 min 00 sec	3	12,00 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																													
22/10/2016	02 min 00 sec	3	20	3	21,0 cm	3	15	3	02 min 00 sec	3	10,00 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																													
29/01/2015	02 min 00 sec	3	20	3	24,0 cm	3	15	3	02 min 00 sec	3	11,00 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																													
03/12/2013	02 min 00 sec	3	25	3	26,0 cm	3	14	3	02 min 00 sec	3	12,00 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																													
21/01/2012	02 min 00 sec	3	20	3	26,0 cm	3	15	3	02 min 00 sec	3					<input checked="" type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																													
03/02/2009	02 min 00 sec	3	20	3	24,0 cm	3			02 min 00 sec	3	11,00 tour(s)	3			<input checked="" type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																													
															<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Test (Concerné)</th> <th>Mesure</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Test de Killy (Membres inférieurs)</td><td>Temps tenu en position</td></tr> <tr><td>Pompes (Membres supérieurs)</td><td>Nombre de pompes réalisées</td></tr> <tr><td>Souplesse</td><td>Meilleure performance</td></tr> <tr><td>Tractions (Membres supérieurs)</td><td>Nombre de tractions réalisées</td></tr> <tr><td>Gainage (Centrage dorso-abdominal)</td><td>Temps tenu en position</td></tr> <tr><td>Luc-Léger (Endurance cardio-respiratoire)</td><td>Palier ou demi-palier atteint</td></tr> <tr><td>Parcours Adapté Opérationnel (PAO)</td><td></td></tr> <tr><td>Sauvetage Aquatique</td><td></td></tr> <tr><td>EVALDM (Aérobie)</td><td>Nombre de METs</td></tr> <tr><td>VAMEVAL (Aérobie)</td><td>Palier atteint</td></tr> </tbody> </table>					Test (Concerné)	Mesure	Test de Killy (Membres inférieurs)	Temps tenu en position	Pompes (Membres supérieurs)	Nombre de pompes réalisées	Souplesse	Meilleure performance	Tractions (Membres supérieurs)	Nombre de tractions réalisées	Gainage (Centrage dorso-abdominal)	Temps tenu en position	Luc-Léger (Endurance cardio-respiratoire)	Palier ou demi-palier atteint	Parcours Adapté Opérationnel (PAO)		Sauvetage Aquatique		EVALDM (Aérobie)	Nombre de METs	VAMEVAL (Aérobie)	Palier atteint																																																																																																																																																																			
Test (Concerné)	Mesure																																																																																																																																																																																																											
Test de Killy (Membres inférieurs)	Temps tenu en position																																																																																																																																																																																																											
Pompes (Membres supérieurs)	Nombre de pompes réalisées																																																																																																																																																																																																											
Souplesse	Meilleure performance																																																																																																																																																																																																											
Tractions (Membres supérieurs)	Nombre de tractions réalisées																																																																																																																																																																																																											
Gainage (Centrage dorso-abdominal)	Temps tenu en position																																																																																																																																																																																																											
Luc-Léger (Endurance cardio-respiratoire)	Palier ou demi-palier atteint																																																																																																																																																																																																											
Parcours Adapté Opérationnel (PAO)																																																																																																																																																																																																												
Sauvetage Aquatique																																																																																																																																																																																																												
EVALDM (Aérobie)	Nombre de METs																																																																																																																																																																																																											
VAMEVAL (Aérobie)	Palier atteint																																																																																																																																																																																																											
															<b>FERMER</b>																																																																																																																																																																																													

Mensuellement, les chefs de groupements, de CSP, les EAP3 reçoivent une requête « ICP par centre » qui donne les résultats saisis. Chaque chef de centre ou EAP peut la demander auprès des destinataires ci-dessus, pour exemple :

SAINT MARCEL LES VALENCE														
NOM Prénom	Matricule	Catégorie	Age	Année date épreuve	Niveau gainage	Niveau Killy	Niveau Luc léger	Niveau pompes	Niveau souplesse	Niveau tractions	Niveau EVALDM	Niveau VAMEVAL	Observations	
ALLOIX Quentin	71304	Professionnel	27	2019	3 = 120	3 = 120	=	3 = 30	3 = 30,0	3 = 22	3 = 19			
BANCEL Rémi	187	Professionnel	38	2019	1 = 80	3 = 120	=	3 = 18	3 = 30,0	3 = 11	3 = 16			
BESCHE Cyrille	382	Professionnel	46	2019	3 = 120	3 = 120	=	3 = 16	=	3 = 9				
BLANC Florent	426	Professionnel	39	2019	3 = 120	3 = 120	=	3 = 18	3 = 30,0	3 = 11				
BOIRA LEBRETON Emmanuel	447	Professionnel	39	2019	1 = 61	1 = 70	=	3 = 18	=	3 = 11				
BOUSSANGE Philippe	565	Professionnel	50	2019	3 = 120	3 = 120	=	=	3 = 34,0	3 = 8				
DEBAYLE Joël	1139	Professionnel	31	2019	3 = 120	3 = 120	=	3 = 20	1 = 14,0	3 = 13				
DUFAUD Thomas	140109	Professionnel	32	2019	3 = 120	3 = 120	=	3 = 18	3 = 35,0	3 = 25				
DUPERRIL Cédric	1338	Professionnel	37	2019	3 = 120	3 = 120	3 = 11,0	3 = 20	3 = 27,0	3 = 12				
FARNIER Guillaume	1441	Professionnel	36	2019	=	=	=	=	=	=				
FIERE Aurore	1534	Professionnel	39	2019	3 = 120	3 = 120	=	3 = 18	3 = 35,0	3 = 7				
FOMBONNE Julien	1558	Professionnel	39	2019	3 = 120	1 = 61	=	3 = 18	3 = 24,0	3 = 11				
GRANDCOLAS Pierre-Marie	1836	Professionnel	48	2019	3 = 120	3 = 120	3 = 11,5	3 = 20	3 = 23,0	3 = 12				

Elle permet de solliciter les SP qui restent à passer dans l'année.

Enfin, mensuellement également un état par CIS est effectué (requête Bilan ICP) afin d'identifier les axes de travail pour les EAP, pour exemple ci-dessous le bilan départemental (août 2019) :

