



MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

DIRECTION DE LA DÉFENSE ET DE LA SÉCURITÉ CIVILES

SOUS-DIRECTION DES SAPEURS-POMPIERS

BUREAU DE LA FORMATION ET DES ASSOCIATIONS
DE SÉCURITÉ CIVILE

RÉF. : BFASC/CDC/AA N° 02 - 903

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

DD SIS

EMZ

FNSPF

INSPECTION

ENSOSP

CIFSC

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

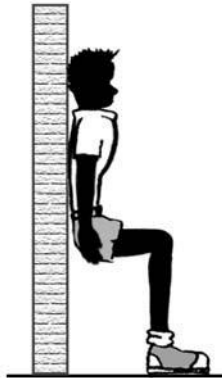
L'aptitude ne doit pas se définir comme une sanction irrévocable à l'issue d'un seul contrôle. Plusieurs évaluations peuvent être organisées avant de transmettre les résultats au médecin chargé de définir l'aptitude médicale du sapeur-pompier.

III – UN CARNET DE SURVEILLANCE PERSONNALISÉ

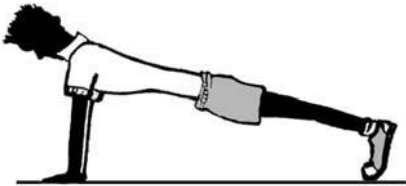
Le carnet de surveillance personnalisé mentionné à l'article 11 de l'arrêté du 6 mai 2000 cité en référence est le livret de formation du sapeur-pompier défini dans le fascicule n°10 du schéma national de formation. Ce livret sera complété par chaque SIS de pages permettant le suivi de l'entraînement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

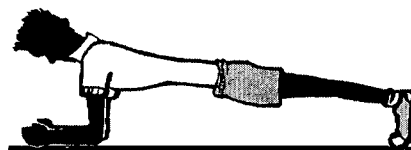
Objectif : Cet exercice a pour but d'évaluer la	
--	--

Test identique au test de recrutement.

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

Objectif :

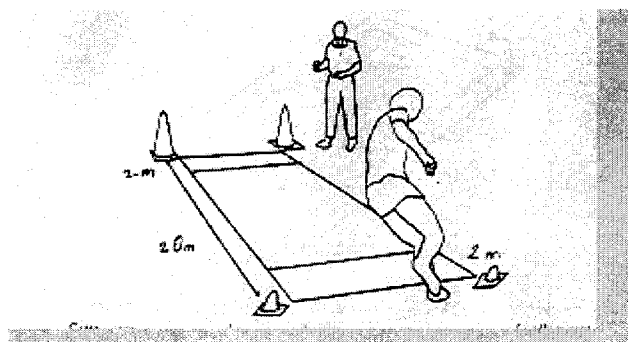
Cet exercice a pour but de mesurer l'endurance des muscles du bas du dos et de la ceinture pelvienne très souvent sollicités dans les interventions (transport de matériel, de victime).



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 1^{er} 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 ou 6	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 +