

# Préparation au concours de caporal de sapeur-pompier professionnel



Une préparation  
= un don

ODP  
ŒUVRE DES PUPILLES ORPHELINS  
ET FONDS D'ENTRAIDE DES  
SAPEURS-POMPIERS  
DE FRANCE



étude de texte  
**QCM**  
 problèmes  
 de mathématiques  
 épreuves physiques

activités & compétences  
 de l'équipier de sapeurs-pompiers volontaires

EFFICACITÉ  
 liberté  
 égalité  
 exemplarité  
 admissibilité  
 préadmission  
 ENGAGEMENT  
 DÉVOUEMENT  
 COURAGE  
 abnégation  
 don de soi  
 égalité  
 exemplarité

**2021**

# PRÉPARATION au CONCOURS de CAPORAL de SAPEUR-POMPIER PROFESSIONNEL



SOLIDARITÉ, ALTRUISME  
 FRATERNITÉ, PROTECTION  
 ŒUVRE DES PUPILLES  
 DON, ENTRAIDE,  
 SOIS



Arrêté du 7 octobre 2020  
 fixant la date d'ouverture  
 des concours de  
 caporaux de sapeurs-  
 pompiers professionnels  
 au titre de l'année 2021



**18 novembre 2021**



Arrêté du 30 novembre  
 2020 relatif aux épreuves  
 physiques communes aux  
 concours externes ouverts  
 pour le recrutement de  
 sapeurs-pompiers  
 professionnels.



Arrêté du 30 novembre  
 2020 relatif aux  
 programmes des concours  
 et examens professionnels  
 des cadres d'emplois de  
 sapeurs-pompiers  
 professionnels



Décret n° 2020-1474 du  
 30 novembre 2020 fixant  
 les modalités  
 d'organisation des  
 concours et examens  
 professionnels des cadres  
 d'emplois de sapeurs-  
 pompiers professionnels



étude de texte  
**QCM**  
problèmes  
de mathématiques  
épreuves physiques

activités & compétences  
de l'équipier de sapeurs-pompiers volontaires

DÉVOUEMENT  
**COURAGE**  
ENGAGEMENT

EFFICACITÉ  
liberté  
égalité  
exemplarité  
admissibilité  
préadmission

abnégation  
don de soi

**2021**

# PRÉPARATION au CONCOURS de CAPORAL de SAPEUR-POMPIER PROFESSIONNEL



SOLIDARITÉ, ALTRUISME  
FRATERNITÉ, PROTECTION  
OEUVRE DES PUPILLES  
DON, ENTRAIDE,  
SOIS



## SDMIS : 500 places



étude de texte  
QCM  
problèmes  
de mathématiques  
épreuves physiques

activités & compétences  
de l'équipier de sapeurs-pompiers volontaires

DÉVOUEMENT  
COURAGE  
ENGAGEMENT  
EFFICACITÉ  
abnégation  
don de soi  
égalité  
exemplarité  
liberté  
admissibilité  
préadmission

// 2021

# PRÉPARATION au CONCOURS de CAPORAL de SAPEUR-POMPIER PROFESSIONNEL



SOLIDARITÉ, ALTRUISME  
FRATERNITÉ, PROTECTION  
ŒUVRE DES PUPILLES  
DON, ENTRAIDE,  
SDIS

## LE DISPOSITIF



10 semaines

Feuille  
de route



Etude  
de texte

QCM  
Mathématiques

QCM  
Sapeurs-Pompiers

Epreuves  
Physiques

Bibliothèque

Forum

Activités

7 septembre 2021  
18 novembre 2021





activités & compétences de l'équipier de sapeurs-pompiers volontaires

2021

PRÉPARATION au CONCOURS de CAPORAL de SAPEUR-POMPIER PROFESSIONNEL

EFFICACITÉ  
liberté  
égalité  
exemplarité  
admissibilité  
préadmission

DÉVOUEMENT  
abnégation  
don de soi  
COURAGE  
ENGAGEMENT



La préparation se déroulera en trois temps :

- **Avant** : post accompagnement qui consiste à mettre en condition à la préparation aux épreuves sportives (vidéo de présentation du parcours, des autotests, conseils pour la préparation diététique, hygiène de vie, adaptation aux contraintes personnelles, tuto « comment préparer son matériel », etc...);
- **Pendant** : FOAD (autotest – préparation), 2 séances en présentiel ;
- **Après** : préparation à l'engagement dans un SDIS et susciter, si ce n'est pas le cas, à un engagement de SPV.

**c. Définition des groupes :**

Afin d'adapter au mieux sa préparation les candidats pourront se répartir en groupes de niveau après avoir fait les autotests.

- 5 groupes de progression Luc léger
- 2 groupes pour le renforcement musculaire



La préparation physique se compose d'un **programme** réparti par semaine comme suit :

- 2 à 3 séquences de préparation physique par semaine.
- Chaque séquence se divise en une séance de préparation de renforcement musculaire et d'une séance de préparation au Luc Léger. Le choix du rythme des séquences et les jours sont laissés à la diligence du candidat. La FOAD indiquera le programme de la semaine.
- Après chaque séance, le candidat pourra évaluer son niveau de condition physique sur la base de la prise de pouls. Cet auto diagnostic basé sur la fréquence cardiaque maximale et la VMA indiqueront le niveau du groupe pour la préparation (et permettront au candidat de basculer d'un groupe à l'autre selon son niveau). Il est possible également de refaire à mi-parcours les autotests et évaluer ainsi sa progression.



étude de texte  
QCM  
problèmes  
de mathématiques  
épreuves physiques

activités & compétences  
de l'équipier de sapeurs-pompiers volontaires

2021

# PRÉPARATION au CONCOURS de CAPORAL de SAPEUR-POMPIER PROFESSIONNEL

DÉVOUEMENT  
EFFICACITÉ  
COURAGE  
abnégation  
égalité  
liberté  
don de soi  
exemplarité  
ENGAGEMENT  
admissibilité  
préadmission



# LE DISPOSITIF & les activités complémentaires

SOLIDARITÉ, ALTRUISME  
FRATERNITÉ, PROTECTION  
ŒUVRE DES PUPILLES  
DON, ENTRAIDE



## INSCRIPTION sur la plateforme à partir du 3 mai

**Visioconférence**

4 conférences  
GTO établissement  
GTO Sauvetage  
GTO engagement milieu vicié  
Secourisme  
SDIS organisateurs ?

**Quizz Facebook**

**Quizz Kahoot**

4 Kohoot  
SDIS organisateurs ?

**Epreuves blanches**

