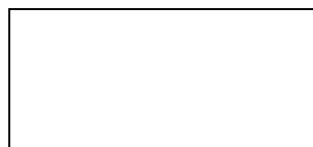


A.....

Le .....

Cachet du médecin



### CERTIFICAT DE NON CONTRE-INDICATION

Je soussigné Dr.....

Certifie que M., Mme.....

Candidat(e) à l'incorporation du Corps départemental des sapeurs-pompiers du Puy-de-Dôme, ne présente à ce jour aucune contre-indication à l'évaluation des indicateurs de la condition physique tels que décrits ci-dessous ;

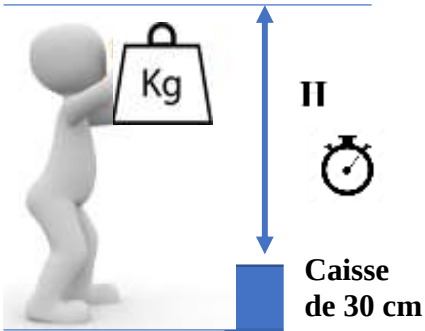
|                                                                                                       | Âge du candidat | 16 à 29 ans                             | 30 à 39 ans                             | 40 à 49 ans                             | 50 ans et plus                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Tests de Cooper</b><br><br>(Distance minimale à parcourir lors d'une course à pied de 12 minutes). | Barème homme    | 2 000 m                                 | 1 800 m                                 | 1 700 m                                 | 1 600 m                                 |
|                                                                                                       | Barème femme    | 1 800 m                                 | 1 700 m                                 | 1 500 m                                 | 1 300 m                                 |
| <b>Evaluation membres supérieurs</b><br><br>(Détails au verso).                                       | Barème homme    | 20 répétitions minimales en 55 secondes | 18 répétitions minimales en 50 secondes | 16 répétitions minimales en 45 secondes | 14 répétitions minimales en 40 secondes |
|                                                                                                       | Barème femme    | 16 répétitions minimales en 55 secondes | 14 répétitions minimales en 55 secondes | 12 répétitions minimales en 55 secondes | 10 répétitions minimales en 55 secondes |

Signature du Médecin

### Evaluation membres supérieurs

Evaluation de la force et la résistance des membres supérieurs en deux phases :

- **Phase 1** : isométrique avec charge → maintien de la charge en statique durant le temps imparti.
- **Phase 2** : dynamique « toucher-poser » → nombre de répétitions minimales en fonction de l'âge dans le temps imparti.

| Phase 1<br>Résistance charge en statique<br>(Phase isométrique) |                                                                                    | Phase 2<br>Toucher-poser avec charge à une hauteur selon taille<br>du candidat |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hommes</b><br>Charge : 20 kg<br>Durée : 20s                  |  | <b>Hommes</b><br>Charge : 20 kg                                                |  |
| <b>Femmes</b><br>Charge : 15 kg<br>Durée : 15s                  |                                                                                    | <b>Femmes</b><br>Charge : 15 kg                                                |                                                                                      |