

# **Description des Epreuves Physiques et Sportives Recrutement de Sapeurs pompiers Volontaires 2015 SDIS de la LOZERE**

## **I- Nature des Epreuves**

Lors de la journée de recrutement le candidat doit valider 4 épreuves qui sont :

- Une épreuve d'endurance cardio-respiratoire (Luc Léger)
- Une épreuve d'endurance musculaire de la ceinture dorso-abdominale (gainage)
- Une épreuve d'endurance musculaire des membres inférieurs (Killy)
- Une épreuve d'endurance musculaire des membres supérieurs (pompes ou tractions)

## **II- Déroulement**

L'ensemble des candidats est certifié apte médicalement par le service SSSM

Les épreuves sportives sont réalisées en petits groupes appelés Sections. Le responsable de chaque section accompagne les candidats tout au long de la journée de recrutement. Son rôle est de contrôler que l'ensemble des candidats se soit présenté aux différents ateliers.

Les sections se présentent au sport suivant l'ordre prévu au programme de la journée.

Les épreuves peuvent se dérouler sans ordre défini, cependant un échauffement doit être réalisé avant la première épreuve.

Un temps de récupération est laissé à chaque candidat entre chaque épreuve (au moins 5min).

Tous les candidats sont en tenue de sport (chaussures à pointe interdite)

## **III- Description des Epreuves**

### ***L'épreuve d'endurance cardio-respiratoire : Luc léger***

Cette épreuve consiste à réaliser des navettes sur une piste de 20 mètres au rythme d'une bande sonore qui indique au candidat le nombre de paliers atteints. En début d'épreuve, la vitesse est lente puis, augmente par palier toutes les soixante secondes.

Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve peut poursuivre dans la mesure ou il atteint la limite du terrain à temps.

Le candidat doit se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore. Il devra franchir entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol, et repartir en sens inverse.

L'épreuve prend fin lorsque le candidat ne peut plus suivre l'allure imposée (n'est pas entré dans la zone de tolérance de 1 m ou ne franchit pas la ligne délimitant la piste avec un pied après avoir utilisé une fois la zone de tolérance) ou abandonne.

**Le candidat est déclaré apte s'il termine le palier 7 pour les hommes âgés de moins de 40 ans, le palier 5 pour les femmes et pour les hommes de plus de 40 ans.**



### ***L'épreuve de gainage***



L'épreuve consiste à maintenir le plus longtemps possible une position du corps tendu en appui au sol sur les avant bras et sur la pointe des chaussures, le corps en alignement (tête, tronc, jambes genoux). Avant bras espacés de la largeur des épaules, et les pieds distants d'une dizaine de centimètres.

Le chronomètre débute lorsque la position est constatée. L'épreuve s'arrête dès que la position n'est plus respectée.

**Le candidat est déclaré apte s'il tient la position pendant une minute.**

### ***L'épreuve du Killy***



Position : coller la tête au mur, les bras le long du corps en position assise dos au mur, les jambes à angle droit.

Le test consiste à tenir la position le plus longtemps possible. Il s'arrête lorsque le sujet se lève, décolle la tête du mur ou s'écroule.

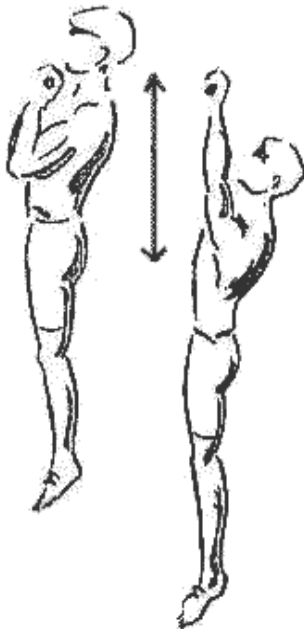
Le chronomètre débute lorsque la position est constatée. L'épreuve s'arrête dès que la position n'est plus respectée.

**Le candidat est déclaré apte s'il tient la position pendant une minute.**

### ***L'épreuve d'endurance musculaire des membres supérieurs***

Elle consiste à réaliser une série de tractions ou de pompes au choix.

Les tractions pourront se réaliser en supination (doigts vers le candidat) ou pronation (dos de la main vers le candidat). La barre de traction sera à une hauteur suffisante pour que le candidat ne touche pas le sol. Une chaise pourra être utilisée pour atteindre la barre en début d'épreuve. Les mains seront distantes de la largeur des épaules du candidat. Les tractions respecteront les règles suivantes :



- en position haute le candidat a le menton au dessus de la barre,

- en position basse les bras sont tendus.

**Le candidat est déclaré apte s'il réalise 5 tractions pour les hommes et 3 tractions pour les femmes.**

Les pompes seront réalisées le dos droit et aligné avec les jambes. Les mains seront distantes de la largeur des épaules. En position haute le candidat a les bras tendus, en position basse son menton se trouve approximativement à 1cm du sol. Le candidat n'a que les mains et les pieds en contact avec le sol pendant la série.



**Le candidat est déclaré apte s'il réalise 10 pompes pour les hommes et 7 pompes pour les femmes.**