

ANNEXE

INSTRUCTIONS POUR LES EPREUVES D'APTITUDE PHYSIQUE AMBULANCIERS et POMPIERS

- **Course d'endurance**

Courir une distance minimale en 12 minutes (test de cooper). La distance minimale à parcourir est de 2.600 mètres. La répartition des points attribués est la suivante :

Distance accomplie	Points
- de 2.600 mètres	0/10 – Eliminé
2.600 mètres	6/10
2.700 mètres	7/10
2.800 mètres	8/10
2.900 mètres	9/10
3.000 mètres	10/10

Un seul essai est accordé au candidat. Cette épreuve est éliminatoire. Il n'y a pas de cotation intermédiaire.

- **Escalade**

Le candidat se place en suspension à la bomme (pronation ou supination des mains). Les pieds ne touchent pas le sol. Il doit grimper sans appui extérieur autre que la bomme pour arriver en appui sur cette bomme.

Progresser sur la bomme pour passer d'un côté à l'autre (3,50 m).

Nombre d'essai	Points
1 ^{er} essai	10/10
2 ^e essai	8/10
3 ^e essai	6/10

Trois essais (maximum 20 secondes par essai) sont accordés au candidat avec un temps de repos possible de 3 minutes entre chaque essai. Cette épreuve est éliminatoire.

- **Pompages simples**

Le candidat se place en chute faciale, bras tendus, corps et tête bien droits ; flexion des bras pour toucher une éponge avec la poitrine ; extension.

Nombre de pompage	Points
20	10/10
18	9/10
16	8/10
14	7/10
12	6/10
10	5/10
- de 10	0/10

Un essai est accordé au candidat. Il n'y a pas de cotation intermédiaire.

- **Puissance abdominale**

Le candidat se place en suspension à l'espalier, les mains en pronation à une hauteur suffisante pour que les pieds ne touchent pas le sol. L'exercice consiste à lever les cuisses (jambes fléchies) jusqu'à l'horizontale et à redescendre les jambes jusqu'à la verticalité initiale. Il ne peut y avoir de poussée sur l'espalier. Seuls les mouvements corrects sont comptabilisés. Le bassin du candidat est fixé à l'espalier.

Nombre d'abdominaux	Points
30	10/10
29	9/10
28	8/10
27	7/10
26	6/10
25	5/10
24	4/10
23	3/10
22	2/10
21	1/10
20 ou moins	0/10

Un essai est accordé au candidat. Il n'y a pas de cotation intermédiaire.

- **Tractions**

Le candidat masculin se place en suspension à la bomme mains en pronation, les pieds ne touchant pas le sol ; flexion des bras pour amener les yeux au-dessus de la bomme.

La cotation se fait sur 10 points. 1 point accordé par traction valable.

Un essai est accordé au candidat. Il n'y a pas de cotation intermédiaire. L'épreuve se termine dès qu'une traction n'est pas jugée valable.

La candidate féminine est suspendue à la bomme, bras tendus et mains en pronation (pouces vers l'intérieur), les pieds ne touchant pas le sol. Au signal, elle doit amener le menton au-dessus de la bomme et maintenir cette position le plus longtemps possible.

La cotation se fait sur 10 points. 1 point accordé par 3 secondes accomplies de maintien de la position.

Un essai est accordé à la candidate. Il n'y a pas de cotation intermédiaire. L'épreuve se termine dès que la position n'est plus respectée.

- **Shuttle run (explosivité)**

L'épreuve consiste à ramasser, à deux reprises, un témoin et le déposer sur une planche. La distance séparant les témoins de la planche de réception est de 10 mètres. Le départ se fait corps allongé, coude au sol. La planche de réception fait 30 cm / 30 cm.

Temps (secondes)	Points
- de 10,00''	10/10
de 10,01'' à 10,50''	9/10
de 10,51'' à 11,00''	8/10
de 11,01'' à 11,50''	7/10
de 11,51'' à 12,00''	6/10
de 12,01'' à 12,50''	5/10
de 12,51'' à 13,00''	4/10
de 13,01'' à 13,50''	3/10
de 13,51'' à 14,00''	2/10
de 14,01'' à 15,00''	1/10
+ de 15''	0/10

Un essai est accordé au candidat. Il n'y a pas de cotation intermédiaire.

- **Grimper à la corde**

L'épreuve consiste à monter le maximum de fois en 60 secondes le long d'une corde jusqu'à une hauteur de 4 mètres par rapport au sol. Les pieds peuvent être utilisés pour les ascensions. La descente doit se faire en douceur. Un seul pied doit toucher le sol entre chaque ascension. Il ne peut y avoir de pause entre les ascensions qui doivent s'enchaîner. Seules les ascensions complètes (montée et descente) sont comptabilisées.

Montée valide	Points
0	0/10 – Éliminé
1	3/10
2	6/10
3	10/10

Un essai est accordé au candidat. Il n'y a pas de cotation intermédiaire. L'épreuve est éliminatoire.