



## ANNEXE

### INSTRUCTIONS POUR LES EPREUVES D'APTITUDE PHYSIQUE DE RECRUTEMENT POMPIERS

L'épreuve physique est divisée de 3 épreuves :

- Une course d'endurance (test de Cooper) éliminatoire sur 40 points ;
- Une épreuve de tractions éliminatoire permettant, en outre, d'obtenir un bonus (exprimé en secondes à déduire sur le temps total du parcours chronométré) ;
- Un parcours chronométré **sur 60 points**.

L'épreuve physique totale est cotée sur 100 points.

---

#### **1. Course d'endurance**

---

Parcourir la plus grande distance en 12 minutes (test de Cooper).

La répartition des points attribués est la suivante :

<b>Distance parcourue</b>	<b>Points - H</b>	<b>Points - F</b>
< 2.200 mètres	Éliminé	Éliminé
2.200 mètres	Éliminé	24/40
2.300 mètres	Éliminé	28/40
2.400 mètres	Éliminé	32/40
2.500 mètres	Éliminé	36/40
2.600 mètres	24/40	40/40
2.700 mètres	28/40	
2.800 mètres	32/40	
2.900 mètres	36/40	
3.000 mètres	40/40	

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

---

#### **2. Tractions**

---

Cette épreuve éliminatoire permet de gagner des secondes bonus qui seront déduites du temps de parcours (point 3).

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. Les tractions sont réalisées en stricte.

Un essai est accordé au candidat. Les tractions invalides ne sont pas comptabilisées mais le candidat peut continuer.

<b>Nombre de tractions effectuées</b>	<b>Bonus</b>
< 5 tractions	Éliminé
5 tractions	0
6 tractions	- 2 secondes
7 tractions	- 4 secondes
8 tractions	- 6 secondes
9 tractions	- 8 secondes
10 tractions	- 10 secondes

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.

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.

Nombre secondes en position	Bonus
< 15 secondes	Éliminé
15 secondes	0
18 secondes	- 2 secondes
21 secondes	- 4 secondes
24 secondes	- 6 secondes
27 secondes	- 8 secondes
30 secondes	- 10 secondes

*La candidate féminine aura la possibilité de choisir la version masculine ou féminine.*

---

### 3. Parcours chronométré

---

L'objectif de ce parcours est de tester l'agilité ainsi que la résistance physique du candidat.

Le module consiste à réaliser, dans le temps imparti et de manière continue, un parcours extérieur d'environ 300 mètres comportant 9 ateliers. Le parcours doit s'effectuer dans l'ordre prévu des ateliers et chaque atelier doit être tenté. Un atelier oublié est signalé immédiatement par l'évaluateur afin d'être effectué.

Conformément aux consignes ci-dessous. **Chaque atelier doit être réalisé correctement. Tout atelier non tenté ou tout abandon en cours de d'épreuve entraîne l'échec et *de facto* l'exclusion de la sélection.**

La cotation, sur 60 points, se basera uniquement sur le temps de réalisation et en tenant compte, si d'application :

- de la déduction des secondes gagnées à l'épreuve des tractions ;
- de l'ajout des **pénalités** reprises aux ateliers 1, 2, 5 et 9.
- 

L'épreuve sera réussie si le candidat effectue le parcours en maximum :

- 5 min 15' secondes pour le candidat du sexe masculin
- 6 min 30' pour le candidat du sexe féminin.

Le candidat se présentera en tenue et chaussures de sport (non fournis).

« L'épreuve combinée » est constituée de 9 ateliers :

1. Pousser un chariot ;
2. Monter-descendre escaliers avec charge ;
3. Marche du fermier ;
4. Course à pied ;
5. Nœud de cabestan et franchissement d'obstacle ;
6. Élévation d'une charge ;
7. Equilibre ;
8. Extraction d'une victime ;
9. Monter à la corde.

Le candidat est placé derrière la ligne de départ. Le départ se fait sur instruction de l'évaluateur et le chronomètre est enclenché à cet instant.

## **1. Pousser un chariot**

Cet atelier consiste à pousser, sur une surface plane, un chariot roulant lesté d'une charge de 200 kilos et fixée au chariot dans un couloir de 20 mètres de longueur et de 2 mètres de largeur.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit saisir la poignée du chariot à deux mains. Le chariot doit être poussé dans le sens de la course et déplacé sur une distance de 20 mètres dans un couloir de 2 mètres de largeur délimité par des marques au sol.

Le candidat stoppe son effort lorsque le chariot est arrêté dans un espace délimité par des marques au sol.

*Si le chariot sort du couloir balisé ou que les roues arrières franchissent la délimitation des 20 mètres, le candidat se voit infliger une pénalité de 20 secondes.*

Le candidat se dirige directement vers l'épreuve suivante.

Les ateliers suivants sont réalisés avec le port d'un sac d'intervention lesté d'un poids total de 10 kg.

Le candidat doit saisir le sac d'intervention et porter le sac sur le dos. Les deux sangles de portage dorsales doivent être enfilées sur les deux épaules. Le candidat a la possibilité d'ajuster les sangles du sac à sa morphologie sans arrêt du chronomètre.

## **2. Monter/descendre des escaliers**

Cet atelier s'effectue dans une cage d'escalier. Le candidat porte un sac d'intervention lesté d'un poids total de 8 kg.

Le candidat doit gravir 80 marches de 20cm (équivalent à 4 étages) et les redescendre. Le candidat a la faculté de se tenir aux mains-courantes.

Au sommet de l'escalier, le candidat doit atteindre le palier muni d'une marque.

*Si le candidat, lors de la montée, n'utilise pas toutes les marches, il se voit infliger une pénalité de 20 secondes.*

*Si le candidat, lors de la descente, saute sur un palier intermédiaire, il se voit infliger une pénalité de 20 secondes.*

Le candidat se dirige directement vers l'atelier suivant.

## **3. Marche du fermier**

Le candidat saisit, dans chaque main, un poids de 20 kg (soit un poids total de 40 kg) et parcourt une distance de 40 mètres.

Si le candidat lâche un poids, il a la possibilité de le saisir à nouveau pour continuer l'épreuve.

Une fois les poids posés au bout des 40 mètres, le candidat se dirige directement vers l'atelier suivant.

## **4. Course à pied**

Le candidat effectue un parcours d'environ 250 mètres.

## **5. Nœud de cabestan et franchissement d'obstacles**

Au bout de la course à pied et avant de franchir les obstacles le candidat doit réaliser un nœud de cabestan.

Le candidat a plusieurs essais s'il le souhaite.

*Si le candidat ne parvient pas à réaliser le nœud correctement, il se voit infliger une pénalité de 20 secondes.*

Le candidat doit ensuite franchir deux obstacles d'une hauteur de 105 centimètres séparés de 200 centimètres.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit franchir les deux obstacles sans sauter.

Le candidat se dirige directement vers l'atelier suivant.

## 6. Elévation d'une charge

Cet atelier est composé d'une roue de camion montée sur jante d'une masse de 70 kilos et d'un diamètre de 90 cm.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit saisir la roue placée à plat au sol en pliant les genoux et en abaissant le bassin. Le candidat relève la roue verticalement et la retourne à deux reprises.

Le candidat se dirige directement vers l'atelier suivant.

## 7. Equilibre

Cet atelier est composé d'une poutre métallique en zigzag de 8,4 mètres (largeur de 10 cm – hauteur de 10 cm). Une marque jaune est visible avant la poutre et une deuxième après la poutre.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit passer sur la poutre, sans poser le pied au sol entre les deux marques jaunes.

En cas de chute, le candidat doit recommencer l'atelier depuis le début.

Le candidat se dirige directement vers l'atelier suivant.

## 8. Extraction victime

Cette épreuve est composée d'une charge de 40 kilos (représentant une victime) équipée de deux sangles. La « victime » se trouve sur le sol.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit saisir la « victime » et se déplacer vers la ligne d'arrivée située à 20 mètres plus loin. La « victime » peut être trainée au sol.

Cet atelier est validé lorsque la « victime » a dépassé complètement la ligne.

Le candidat dépose le sac d'intervention lesté de 10 kg au sol et se dirige directement vers l'atelier suivant.

## 9. Grimper à la corde

L'épreuve consiste à monter une fois 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 contrôle et en douceur.

*Si le candidat saute en arrivant au sol, il se voit infliger une pénalité de 20 secondes.*

### Arrivée

Le chronomètre s'arrête lorsque le candidat touche le sol.

Les points attribués en tenant compte du temps de réalisation (avec déduction du bonus et/ou ajout de pénalités) s'effectuera selon la grille suivante :

Hommes	Note obtenue	Femmes
$T > 5:16'$	<b>0/60</b>	$T > 6:31'$
$5:15' \geq T > 5:00'$	<b>30/60</b>	$6:30' \geq T > 6:16'$
$4:59' \geq T > 4:46'$	<b>36/60</b>	$6:15' \geq T > 6:01'$
$4:45' \geq T > 4:31'$	<b>42/60</b>	$6:00' \geq T > 5:46'$
$4:30' \geq T > 4:16'$	<b>48/60</b>	$5:45' \geq T > 5:31'$
$4:15' \geq T > 4:01'$	<b>54/60</b>	$5:30' \geq T > 5:16'$
$4:00' \geq T$	<b>60/60</b>	$5:15' \geq T$

\* \* \* \* \*  
\* \* \*  
\*