



Guide  
Départemental  
de  
Référence

**Evaluation de la  
condition physique**

**Recrutement des Sapeurs-Pompiers Volontaires**

**SDIS de l'Ain**



# SOMMAIRE

## PAGES

<b>1 - Nécessité de la condition physique de sécurité opérationnelle</b>	<b>03</b>
<b>2 - Choix départementaux</b>	<b>04</b>
2.1 Protocoles de réalisation des exercices et tranches d'âges	04
2.2 Encadrement	04
2.3 Liste des tests	04
2.4 Modalité de réalisation des tests	04
2.5 Périodicité des tests	05
2.6 Recrutements (première activité ou reprise)	05
2.7 Encadrement	05
2.8 Public exempté	05
<b>3 - Description et protocoles de réalisation des tests</b>	<b>06</b>
3.1 - Endurance musculaire des membres inférieurs (test de Killy)	06
3.2 - Endurance musculaire des membres supérieurs (pompes)	07
3.3 - Endurance des muscles du bas du dos et de la ceinture pelvienne (gainage)	08
3.4 - Test cardio-ventilatoire (course 20 mn)	09
3.5 - Aptitude à la natation utilitaire	09
3.6 - Test d'évolution en hauteur	10
3.7 - Test d'évolution sous ARI	10
3.8 - Test de tiré de dévidoir et franchissement d'obstacle	11
<b>ANNEXE 1 : Barèmes des tests de recrutement initiaux SPV</b>	
<b>ANNEXE 2 : Fiche de notation des épreuves</b>	
<b>ANNEXE 3 : Courrier type de convocation aux épreuves de recrutement</b>	

## 1 - Nécessité d'une condition physique de sécurité opérationnelle

Elle procure :

- sur le plan opérationnel : **une garantie**
- sur le plan personnel : **une sécurité**

Elle prévient :

- **l'incapacité**, en rendant possible l'application intégrale des connaissances techniques,
- **le danger**, en limitant les risques encourus lors des activités liées aux interventions.

Lors du recrutement pour première activité, la recherche d'un niveau de condition physique suffisant permettra :

- de suivre les phases de formation initiale dans de bonnes conditions d'apprentissage de sécurité et de prévention de l'accidentologie professionnelle.
- de poursuivre le développement des capacités physiques dans le but d'atteindre le niveau requis pour l'engagement initial en opération.
- de garantir un maintien durable de la condition physique de sécurité opérationnelle dans le but de réaliser efficacement et en toute sécurité nos missions de service public.

Après le recrutement pour première activité, un entraînement dirigé permettra de développer les qualités fondamentales de l'aptitude physique telles que :

- les qualités cardio-vasculaires,
- la force,
- la vitesse,
- la souplesse,
- la coordination,
- l'aptitude à la natation,

en vue d'atteindre le minimum d'engagement opérationnel.

Au cours de la carrière, un entraînement régulier et mesuré permettra de maintenir de façon durable et responsable une condition physique de sécurité opérationnelle.

---

## **2 - Choix départementaux**

### **2.1 Protocole de réalisation des exercices et tranches d'âges :**

Pour chacun des exercices d'estimation de la condition physique, les protocoles précis de réalisation ainsi que les tranches d'âges définis par le GDR devront être respectés.

Le barème départemental joint au présent document ne pourra être ni modifié, ni adapté.

### **2.2 Encadrement :**

L'encadrement des épreuves sportives sera assuré dans la mesure du possible par des personnels de la filière APS : Encadrant des Activités Physiques (EAP) de niveau 1, 2 ou 3, sous la responsabilité technique du référent APS du groupement et sous la responsabilité administrative du responsable des ressources humaines du groupement.

L'organisation au niveau départemental des épreuves physiques des tests de recrutement est placée sous la responsabilité du conseiller technique départemental des activités physiques et sportives (EAP3).

### **2.3 Liste des tests :**

#### **Tests sportifs :**

- Test de Killy
- Test des pompes
- Test du gainage
- Test cardio-ventilatoire
- Test de natation

#### **Tests de découverte du milieu :**

- Test d'évolution en hauteur
- Test d'évolution sous ARI
- Test de tiré de dévidoir avec passage d'obstacle

### **2.4 Modalités de réalisation des tests :**

Il n'existe pas d'ordre défini pour la réalisation des épreuves, néanmoins des phases de récupération doivent être aménagées pour permettre aux candidats de ne pas être défavorisés suivant l'ordre de passage aux différents ateliers, en particulier après le test d'endurance cardio-ventilatoire.

Il appartient à l'équipe d'encadrement de définir, suivant le nombre de postulants, des rotations de groupes en évitant le travail d'un même groupe musculaire sur un temps restreint (ex : course 20 mn et Killy).

## 2.5 Périodicité des tests

Les épreuves de recrutement seront organisées au niveau des groupements, chaque trimestre, aux dates fixées par le chef de groupement, en vue des commissions de recrutement.

## 2.6 Recrutement (première activité et reprise d'activité après arrêt de plus de 5 ans)

Afin d'apporter des éléments complémentaires aux membres de la commission de recrutement, des tests d'évaluation de la condition physique des candidats sont réalisés.

Les seuils minimums sont indiqués sur le tableau en annexe 1, dans le but d'éviter l'incorporation de personnels montrant une capacité physique inférieure au niveau nécessaire à l'engagement opérationnel en fin de formation initiale.

Un principe de bonus, pour les candidats ayant une capacité physique supérieure à la moyenne, pourra compléter de façon objective les éléments apportés aux membres de la commission de recrutement.

Ces seuils tiennent compte des contraintes de formation qui suivent le recrutement. C'est pour cette raison que les épreuves et le niveau demandé aux sapeurs-pompiers volontaires se trouvent être moins exigeants que ceux qui concernent les sapeurs-pompiers professionnels.

## 2.7 Encadrement

- Le chef de groupement ou son représentant.
- Un encadrant des activités physiques de niveau 1 ou 2 (à défaut un animateur sportif), responsable des épreuves sportives.
- Les accompagnateurs pour l'encadrement des épreuves de découverte du milieu.

## 2.8 public exempté

- Les jeunes sapeurs pompiers titulaires du brevet de JSP ou d'une attestation de réussite délivrée par le DDSIS de moins de 5 ans.
- Les sapeurs pompiers professionnels ou militaires en activité.
- Les sapeurs pompiers volontaires en cours d'engagement dans un autre corps et titulaires de la FISPV.
- Les sapeurs pompiers volontaires ayant cessé leur activité depuis moins de 5 ans.
- Les membres du SSSM sans activité opérationnelle.
- Les SPV experts.

## 3-Description et protocoles de réalisation des tests.

### Tests sportifs

#### 3.1 - Endurance musculaire des membres inférieurs (test de Killy)

**Objectifs :**

Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres inférieurs.

**Principe :**

En appui contre un mur, prendre une position assise.

**Matériel :**

Un chronomètre, la fiche de résultats.

**Description de l'épreuve :**

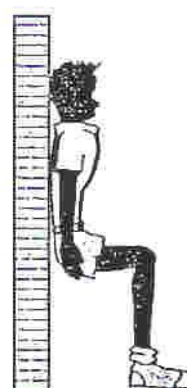
Le dos à plat contre le mur, les cuisses horizontales formant un angle de 90° avec le buste et avec les jambes, tête en appui contre la paroi, le candidat doit garder cette position le plus longtemps possible.

**Consignes :****L'évaluateur**

- fait une démonstration en réalisant parfaitement le mouvement,
- fait prendre la position et démarre le chronomètre ;
- arrête le test lorsque le candidat ne tient plus la position : s'il se relève, s'écroule ou décolle la tête de la paroi ;
- inscrit le temps tenu sur la fiche de résultats.

**Le candidat**

- peut tester la position avant de commencer l'exercice ;
- garde les bras ballants, les mains non appuyées au mur ni posées sur ses cuisses ou sur ses genoux ;
- garde la position le plus longtemps possible.



### 3.2 - Endurance musculaire des membres supérieurs (pompes)

**Objectif :**

Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs.

**Principe :**

Effectuer le plus grand nombre de flexions - extensions (pompes) des membres supérieurs à une cadence de 1 pompe toutes les 2 secondes.

**Matériel :**

Un chronomètre, la fiche de résultats

**Description de l'épreuve :**

Position de départ (position haute) :

- pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils,
- bras tendus,
- mains en appui sur le sol, écartées de la largeur des épaules (placées au dessous des épaules),
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

Position basse :

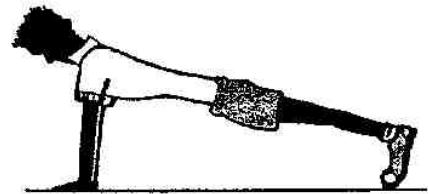
- bras fléchis,
- garde le corps en ligne droite, poitrine à 5 cm environ du sol

**Consignes :****L'évaluateur :**

- fait une démonstration en réalisant parfaitement le mouvement ;
- fait réaliser 1 ou 2 essais avant de commencer l'épreuve pour corriger les mauvaises positions des candidats (creux au niveau des lombaires ou fesses montées) ;
- fait corriger si nécessaire, les positions au cours du test ;
- arrête le test lorsque le candidat n'effectue plus le bon mouvement du fait de la fatigue ;
- inscrit sur la fiche de résultats le nombre de pompes réalisées.

**Le candidat :**

- garde le corps en ligne droite durant tout le mouvement ;
- marque clairement la position haute et la position basse ;
- n'escamote pas le mouvement ;
- descend à 5 cm environ du sol à chaque répétition ;
- ne se laisse pas tomber en descendant ;
- garde les bras dans l'alignement ;
- n'écarte pas les coudes ;
- suit la cadence imposée ;
- réalise un maximum de pompes.





### 3.3 - Endurance des muscles du bas du dos et de la ceinture pelvienne (gainage)

**Objectifs :**

Cet exercice a pour but de mesurer l'endurance des muscles bas du dos et de la ceinture pelvienne très souvent sollicités dans les interventions (transport de matériel, de victime).

**Principe :**

Il s'agit de maintenir le plus longtemps possible, en appui sur les avant-bras et sur les orteils, une position du corps tendu.

**Matériel :**

Tapis de sol (ou protection des coudes), chronomètre, la fiche de résultats.

**Description de l'épreuve :***Position de départ :*

- en appui sur les avant-bras, un genou au sol,
- pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils.

*Position à maintenir :*

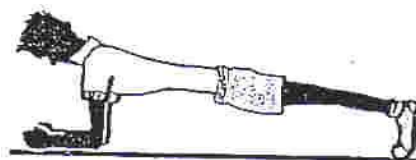
- se soulever, corps tendu, membres inférieurs dans le prolongement du tronc, en appui sur les avant-bras et les orteils,
- la ceinture abdominale ne doit pas toucher le sol,
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

**Consignes :***L'évaluateur :*


- fait une démonstration en réalisant parfaitement le mouvement,
- fait réaliser 1 essai avant de commencer cette épreuve pour corriger les mauvaises positions des candidats (creux au niveau des lombaires ou fesses montées) ;
- enclenche le chronomètre lorsque la position correcte est prise (corps parfaitement aligné) ;
- corrige le candidat au cours du test (un seul rappel avant arrêt du candidat) ;
- arrête le test lorsque le candidat ne tient plus la bonne position du fait de la fatigue ;
- inscrit le temps réalisé sur la fiche de résultats.

*Le candidat :*

- maintient la position le plus longtemps possible.



### 3.4 - Test cardio-ventilatoire (course 20 mn)

<p><b>Objectifs :</b> Cet exercice a pour but d'évaluer les capacités cardio-respiratoires du candidat lors d'un effort de type aérobie.</p> <p><b>Principe :</b> Cette épreuve consiste à courir 20 minutes sans s'arrêter sur un terrain plat.</p> <p><b>Matériel :</b> Une piste d'athlétisme où un terrain plat permettant de ne pas perdre de vue les candidats, la fiche de résultats.</p> <p><b>Description de l'épreuve :</b> Suite à un top départ donné par l'encadrement, les candidats devront maintenir une course à allure non déterminée, sans marcher et sans marquer de temps d'arrêt pendant une durée de 20 minutes. Le candidat qui glisse ou qui tombe est autorisé à poursuivre l'épreuve.</p>	 A black and white line drawing of a male runner in profile, captured in a full running stride. He is wearing a tank top and shorts, with his arms and legs in motion, conveying a sense of speed and effort.
--	---

Nota : L'organisateur doit disposer de matériel médico-secouriste à proximité du lieu de l'épreuve.

### 3.5 -Aptitude à la natation utilitaire

Un test de 50 m nage libre doit être réalisé sans notion de temps. Un certificat de moins de 3 mois attestant de la réussite à cette épreuve délivrée par un Maître Nageur Sauveteur ou un BEESAN devra être fourni avec le certificat médical au plus tard le jour des épreuves.

## Les tests de découverte du milieu

### 3.6 - Test d'évolution en hauteur

Un test de montée d'échelle est réalisé, à une hauteur minimum de 7 mètres, dans les normes de sécurité maximum.

#### **Objectifs :**

Cet exercice a pour but de détecter les **incompatibilités** d'un candidat avec l'évolution en hauteur.

#### **Matériel :**

Une échelle 2 plans normalisée amarrée en partie haute, un lot de sauvetage opérationnel, une veste textile pour le passage de l'épreuve, la fiche de résultats.

#### **Description de l'épreuve :**

Effectuer seul un monté sur une échelle à coulisse par les échelons jusqu'à une hauteur de 7 mètres minimum, dans les conditions de sécurité normalisées. (utilisation du lot de sauvetage)



### 3.7 - Test d'évolution sous ARI

**Objectifs :**

Cet exercice a pour but de détecter les **inaptitudes** à supporter le confinement, l'obscurité et plus généralement les incompatibilités au port de l'appareil respiratoire isolant.

**Matériel :**

Un nombre d'ARI et d'EPI suffisant pour les rotations des groupes de postulants, un site adéquat comportant 3 étages si possible, la fiche de résultats.

**Description de l'exercice:**

Dans un parcours sécurisé, paré d'un masque d'ARI capelé et des EPI (veste et casque), le candidat doit effectuer une montée de 3 étages successifs ou alternatifs en monté descente si le site d'évaluation ne comporte pas de structure à 3 étages, sans montrer de signes de panique ou d'essoufflement important l'obligeant à quitter son dispositif.



### 3.8 - Test de tiré de dévidoir et franchissement d'obstacle

#### Objectifs :

Cet exercice a pour but d'estimer la capacité du candidat à maintenir un effort constant de traction d'une charge lourde et de passage d'un obstacle, tout en assurant une découverte des contraintes de l'activité où il postule.

#### Matériel :

Un dévidoir normalisé et chargé de ses 200 mètres de tuyaux, une haie de type PSSP, la fiche de résultats.

#### Description de l'exercice:

Réaliser un parcours de 200 mètres sur terrain plat en tractant seul un dévidoir d'intervention normalisé chargé de ses tuyaux.

En fin de parcours et après la dépose du dévidoir, franchir sans notion de technique une haie de type PSSP de 1 mètre de hauteur.

L'épreuve de déroule en marchant et sans notion de temps.

Le candidat est déclaré inapte s'il ne parcourt pas entièrement la distance de 200 mètres, s'il marque un arrêt pendant la durée de l'épreuve ou s'il ne franchit pas la haie en fin de parcours.



**BAREMES DES EPREUVES PHYSIQUES**  
**TESTS RECRUTEMENT S.P.V**

<b>BAREME MASCULIN</b>			
<b>Tranches d'âge</b>	<b>H &lt; 30 ans</b>	<b>30 &lt; H &gt; 40 ans</b>	<b>H &gt; 40 ans</b>
<b>TEST DE KILLY</b>	1'10"	1'00"	1'00"
<b>POMPES</b>	16	12	9
<b>GAINAGE</b>	1'45"	1'30"	1'15"

<b>BAREME FEMININ</b>			
<b>Tranches d'âge</b>	<b>F &lt; 30 ans</b>	<b>30 &lt; F &gt; 40 ans</b>	<b>F &gt; 40 ans</b>
<b>TEST DE KILLY</b>	1'10"	1'00"	1'00"
<b>POMPES</b>	6	4	4
<b>GAINAGE</b>	1'45"	1'30"	1'15"

Groupement : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Nom -Prénom	C.I.B	Certificat Médical	Attestation Natation	SEXE	AGE	Tests sportifs			Épreuve écrite	Activité décourante		Apté ou Inapte
						KILLY	POIMPES	GAINAGE		COURSE	Échelle A.R.I	

**IMPORTANT :** Si pas de certificat médical ou pas d'attestation de capacité à nager 50 m, les personnes ne participent pas aux épreuves et sont donc déclarées inaptes.

Si un N ou une note à l'épreuve écrite < 10 = Inapte

Visa des Membres du Jury



GROUPEMENT COORDINATION  
DES UNITES TERRITORIALES

Groupement *Nom du Gpt*

Affaire suivie par :

Tél : – Fax :

Mail : @sdis01.fr

N/réf :

Le Chef du Groupement

à

M.....

*Adresse 1*

*Adresse 2*

*CP VILLE*

*Lieu* .....le, .....*Date*.....

**Objet** : Recrutement de sapeur-pompiers volontaires

**P.J.** : Thème et barèmes des épreuves physiques

M.....,

Vous avez sollicité un recrutement en qualité de sapeur-pompier volontaire (S.P.V.) au Centre d'Incendie et de Secours de .....*Lieu*.....

J'ai l'honneur de vous informer que des épreuves d'aptitudes aux activités de sapeur-pompier volontaire se dérouleront le :.....*Date, heure, lieu*.....

Ces épreuves sont destinées à faire prendre conscience aux candidats des contraintes physiques induites par l'activité de sapeur-pompier et à vérifier leurs capacités à suivre la formation initiale.

Afin de pouvoir effectuer les épreuves d'aptitudes, vous devez impérativement vous munir de :

- un certificat délivré par un médecin généraliste de non contre indication aux pratiques sportives,
- une attestation d'un maître nageur sauveteur attestant votre capacité à nager 50 mètres,
- une tenue de sport,
- le nécessaire pour écrire.

**En l'absence des deux documents indiqués ci-dessus, vous ne pourrez pas participer aux épreuves.**

Si aptitude aux tests :

- Entretien avec le Comité de centre

Si avis favorable du comité de centre :

- Visite médicale au centre d'examen d'aptitude du groupement où vous devrez présenter :

1) radiographie pulmonaire et examens sanguins (à votre charge)

2) carnet de vaccination à jour comportant au minimum les vaccinations B.C.G, D.T.P ainsi que Hépatite B.

Si votre aptitude médicale est prononcée :

- Dépôt du dossier administratif **complet** auprès du centre d'incendie et de secours concerné.

Vous voudrez bien informer mes services de votre participation ou non aux épreuves d'aptitudes avant le.....*Date* .....

Votre éventuelle absence entraînera de fait l'abandon de votre candidature.

Je vous prie d'agréer M....., mes sincères salutations.

**Grade Prénom Nom**

Copie : Chef de Centre du C.I.S de.....