



INCENDIE et SECOURS

Sapeur-pompier volontaire, un engagement citoyen

Aptitude physique du sapeur-pompier volontaire

Une condition physique minimale est nécessaire aux sapeurs-pompiers afin qu'ils puissent réaliser leurs missions en toute sécurité tout au long de leur engagement. Le niveau de condition physique est évalué dans le cadre de la journée d'engagement au moyen de tests permettant d'identifier :

- **L'appréhension de la hauteur**
Montée / descente d'une échelle à coulisse : le candidat, sécurisé par un harnais, devra monter et descendre l'échelle dressée à 8 mètres,
- **La capacité cardio-respiratoire**
Course à pied aller-retour : course simulant le fait de ramener divers agrès depuis un véhicule jusqu'au lieu d'intervention,
- **La capacité à évoluer dans l'obscurité** dans des volumes clos ou confinés,
- **L'aisance en milieu aquatique** (50 m nage libre).



Évaluation de la capacité cardio-respiratoire

La capacité cardio-respiratoire est évaluée au moyen du test de Luc-Léger. Cette épreuve consiste à courir sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 20 m au rythme d'une bande sonore qui indique le nombre de paliers atteints. Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore.

L'épreuve prend fin lorsque le candidat ne peut plus suivre l'allure imposée, c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas entré, à l'aide d'une partie quelconque du corps, dans le volume de tolérance d'un mètre lorsque le signal sonore retentit. Si le candidat glisse ou tombe pendant l'épreuve, il est autorisé à la poursuivre.



L'objectif est d'atteindre le plus grand nombre de paliers possibles.

La grille d'évaluation du Luc-Léger se trouve ci dessous. Cette grille fixe le niveau minimum requis pour être sapeur-pompier volontaire selon l'âge et le sexe du candidat. Le niveau minimum requis correspond à l'appréciation « FAIBLE » de la grille d'évaluation.



INCENDIE et SECOURS

La grille de barème de l'épreuve du Luc-Léger

Avant de réaliser l'évaluation de votre capacité cardio-respiratoire, il est primordial de connaître votre fréquence et votre niveau d'activité sportive. Si votre pratique d'activité physique correspond à deux ou trois entraînements par semaine, vous pouvez vous présenter à la journée d'engagement sans préparation particulière.

En revanche, si votre pratique sportive est faible ou inexistante il est utile de répondre aux questions suivantes :

- Je suis capable de courir 15 minutes sans interruption,
- Je suis capable de courir 30 minutes sans interruption,
- Je suis capable de courir plus d'une heure sans interruption,
- Je pratique un sport collectif deux à trois fois par semaine.

Si vous obtenez moins de trois réponses « oui » vous n'êtes peut-être pas en mesure de valider le niveau minimum requis de condition physique nécessaire à l'engagement de SPV.

Une préparation physique spécifique dénommée « programme de reprise de la course à pied » sans caractère obligatoire vous est proposée sous la forme d'une programmation sur plusieurs semaines selon les niveaux 1, 2 ou 3 (en téléchargement sur www.sdis67.com).

La grille de barème de l'épreuve du Luc-Léger

BAREME HOMMES					
Appréciations	Paliers atteints au test de Luc-Léger				
	16 à 19 ans	20 à 29 ans	30 à 39 ans	40 à 49 ans	50 à 59 ans
INSUFFISANT	0	0	0	0	0
	1	1	1	1	1,45
	2	2	2	2,45	2
	3	3	3,45	3	3,45
	4	4,45	4	4,45	4
FAIBLE	5,45	5	5,45	5	5,45
	6	6,45	6	6,45	6
MOYEN	7,45	7	7,45	7	7,45
	8	8,45	8	8,45	8
BON	9,45	9	9,45	9	9,45
	10	10,45	10	10,45	10
TRES BON	11,45	11	11,45	11	11
	12	12,45	12	12	12
EXCELLENT	13,45	13	13	13	13
	14	14	14	14	14
	15	15	15	15	15

BAREME FEMMES					
Appréciations	Paliers atteints au test de Luc-Léger				
	16 à 19 ans	20 à 29 ans	30 à 39 ans	40 à 49 ans	50 à 59 ans
INSUFFISANT	0	0	0	0	0
	1	1	1	1,45	1
	2	2	2,45	2	2,45
	3	3,45	3	3,45	3
	4	4,45	4	4,45	4,45
FAIBLE	5	5,45	5	5,45	5
	6,45	6	6,45	6	6,45
MOYEN	7	7,45	7	7,45	7
	8,45	8	8,45	8	8,45
BON	9	9,45	9	9,45	9
	10,45	10	10,45	10	10
TRES BON	11	11,45	11	11	11
	12,45	12	12	12	12
EXCELLENT	13	13	13	13	13
	14	14	14	14	14
	15	15	15	15	15