



SAPEURS-POMPIERS
du BAS-RHIN

Description des épreuves physiques lors du recrutement des sapeurs-pompiers

L'ordre de déroulement des épreuves

1. Épreuve du test navettes



Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointes. Un dossard numéroté identifie chaque candidat.

Description :

Cette épreuve consiste à courir en navette sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 20 mètres au rythme d'une bande sonore qui indique au candidat le nombre de paliers atteints.

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste.

Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore.

À chaque fois, le candidat 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, c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas entré à l'aide d'une partie quelconque du pied dans le volume de tolérance d'un mètre lorsque le signal sonore retentit.

Les virages en demi-cercle sont interdits.

Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre l'épreuve.

- ☐ Le barème s'échelonne de 0 à 20 points.
- ☐ Barème homme / femme identique
- ☐ 9.5 paliers minimum pour la validation de l'épreuve



SAPEURS-POMPIERS
du BAS-RHIN

Description des épreuves physiques lors du recrutement des sapeurs-pompiers

2. Épreuve de grimper de corde



Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport avec ou sans chaussures. La magnésie comme toutes autres substances additionnelles sont interdites. Les gants sont interdits.

Description :

L'épreuve consiste en un grimper libre chronométré de corde lisse (constituée de 6 torons minimum avec un diamètre de 32 à 35 mm) bras seuls ou bras et jambes. Un repère est placé sur la corde à une hauteur située à 5 mètres mesurés du sol.

Deux techniques sont autorisées :

Bras seuls : un grimper de 5 mètres. Le départ se fait debout, en appui sur un seul pied, mains sur la corde au niveau des yeux, sans sauter, à l'initiative du candidat. Le chronométrage démarre lorsque le pied quitte le sol et est arrêté lorsque le candidat touche le repère de la main.

Le barème s'échelonne de 0 à 20 points.

Barème homme / femme identique

Le temps maximum de validation est de 9 secondes.

Bras et jambes : un grimper de deux fois 5 mètres. Le départ s'effectue debout en appui sur un seul pied, mains sur la corde au niveau des yeux, sans sauter, à l'initiative de candidat. Le chronométrage démarre lorsque le pied quitte le sol et est arrêté lorsque le candidat touche le repère avec la main et durant la descente entre le 1^{er} et le 2^e grimper. Il reprend dès qu'il y a contact d'un pied avec le sol (un seul pied doit toucher le sol) et s'arrête lorsque le candidat touche à nouveau le repère de la main.

Le barème s'échelonne de 0 à 20 points.

Barème homme / femme identique

Le temps maximum de validation B+J (10m) est de 20s

Le temps maximum de validation bras seuls (5m) est de 10s



SAPEURS-POMPIERS
du BAS-RHIN

Description des épreuves physiques lors du recrutement des sapeurs-pompiers

3. Épreuve des pompes



Pompe départ



Pompe arrivée

Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport avec chaussures.

Description :

Le candidat réalise un maximum de flexions - extensions (pompes) des membres supérieurs.

Position de départ (position haute)

- ❑ Pieds écartés de 10 cm en appui sur la face intérieure des orteils
- ❑ Bras tendu, main en appui sur le sol largeur d'épaule (placées au-dessous des épaules)

Position basse

- ❑ Bras fléchis, garder le corps en ligne poitrine à 5 cm du sol

Le candidat doit garder les bras dans l'alignement, sans écarter les coudes, marquer clairement les positions basses et hautes et ne pas se laisser tomber lors de la descente.

La cadence imposée est de 1 pompe toutes les 2 secondes

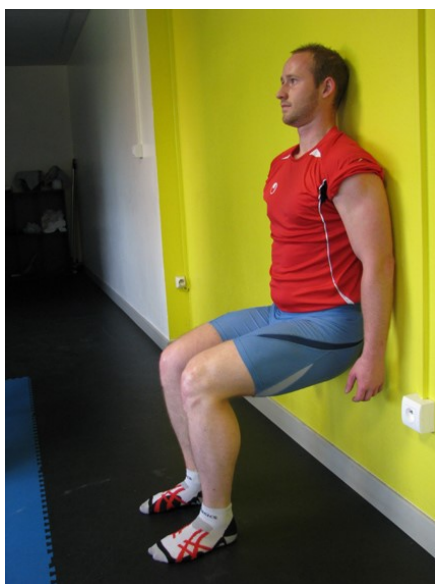
- Le barème s'échelonne de 0 à 20 points.
- Barème homme / femme identique
- 20 pompes minimum pour validation.



SAPEURS-POMPIERS
du BAS-RHIN

Description des épreuves physiques lors du recrutement des sapeurs-pompiers

4. Épreuve du Killy



Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport et en chaussures sans pointes.

Description :

Le candidat doit simuler le plus longtemps possible une position assise le dos en appui contre un plan vertical.

Position de départ à maintenir : le dos à plat contre un plan vertical, les pieds écartés environ de la largeur du bassin, les cuisses horizontales formant un angle de 90° avec le buste et avec les jambes, bras ballants, les mains non appuyées au plan vertical ni posées sur les cuisses ou les genoux.

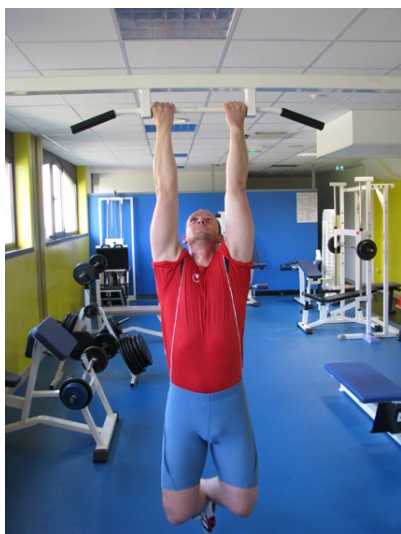
La tête en contact avec le plan vertical.

Le chronométrage débute lorsque la bonne position est prise. Le chronomètre est arrêté lorsque le candidat ne respecte plus la bonne position.

La tolérance par rapport à la bonne position est pour les cuisses de 5 centimètres au-dessus ou en-dessous et pour les talons de 5 centimètres vers l'avant.

- Le barème s'échelonne de 0 à 20 points.
- Barème homme / femme identique
- Le temps de validation minimum est de 3 minutes.

5. Épreuve des tractions



Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

La magnésie comme toutes autres substances additionnelles sont interdites. Les gants, les maniques ou tout autre dispositif comparable sont interdits.

Description :

Le candidat saisit avec ou sans aide d'un escabeau, une barre fixe, les mains en supination écartées approximativement de la largeur des épaules. La position des jambes est laissée à l'initiative du candidat.

Position basse :

A partir de cette position de départ, en suspension totale bras tendus, les pieds ne touchant pas le sol, le candidat fléchit les bras (traction).



SAPEURS-POMPIERS
du BAS-RHIN

Description des épreuves physiques lors du recrutement des sapeurs-pompiers

Traction départ



Traction arrivée

Position haute :

Le candidat doit fléchir les bras jusqu'à ce que son menton se trouve au dessus de la barre. Le candidat effectue un maximum de flexions extension des bras (tractions). Le candidat doit toujours avoir les bras tendus (en suspension totale) en position basse sous peine de ne non comptabilisation de sa traction si celle-ci n'est pas effectuée selon la description ci-dessus.

- Le barème s'échelonne de 0 à 20 points.
- Barème homme / femme identique
- 13 tractions minimum pour la validation de l'épreuve

6. Épreuve de la souplesse



Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

Description :

Le candidat, assis sur une planche, jambes jointes et tendues, est sanglé au niveau des genoux par un lien large centré sur les rotules.

Le candidat pousse du bout des doigts (pulpe) des deux mains une règle placée sur un dispositif en forme de caisse après avoir placé les pieds contre celui-ci.

L'épreuve se déroule pieds joints, le candidat ne doit pas perdre le contact avec la règle pendant la durée de l'épreuve.

Le candidat à droit à deux essais sans quitter son emplacement. Seul le meilleur essai est pris en compte.

La position la plus avancée doit être maintenue au moins deux secondes.

- Le barème s'échelonne de 0 à 20 points.
- Barème homme / femme identique
- Le niveau minimum de validation est de 26 centimètres.



SAPEURS-POMPIERS
du BAS-RHIN

Description des épreuves physiques lors du recrutement des sapeurs-pompiers

7. Épreuve du gainage



Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport.

Description :

Le candidat doit maintenir le plus longtemps possible une position du corps tendu en appui au sol sur les avant-bras et sur la face postérieure des orteils. Le corps en alignement (tête, tronc, bassin, genoux, jambes tendues). Les avant-bras sont écartés de la largeur des épaules, les mains ne se touchent pas. Les pieds sont écartés de dix centimètres environ.

Le chronométrage débute lorsque la bonne position est constatée il est arrêté lorsque le candidat ne respecte plus la position. La tolérance par rapport à la bonne position est de 5 centimètres en dessus ou en dessous du muscle fessier.

Un essai est réalisé avant de commencer l'épreuve pour corriger le cas échéant, la position du candidat.

- Le barème s'échelonne de 0 à 20 points.
- Barème homme / femme identique
- Le temps de validation minimum est de 3 minutes.

8. Épreuve de 100m nage libre



Tenue :

Cette épreuve se déroule en maillot de bain. Le caleçon de bain est interdit ainsi que les lunettes et le masque de natation. Les verres de contact peuvent être portés sans lunettes de natation sous la seule responsabilité du candidat.

Description :

Le candidat doit sauter ou plonger du bord du bassin afin d'effectuer un parcours de 100 mètres en nage libre sans arrêt. Seul le plan vertical du mur devra être touché par une partie quelconque du corps au moins lors du virage.

Le candidat n'a droit qu'à un seul essai.

- ❑ Un barème s'échelonne de 0 à 20 points.
- ❑ Barème homme / femme identique
- ❑ Le temps maximum de validation est 1'50 mn, au delà, non validé.