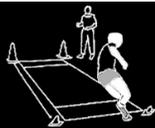




Evaluation de la condition physique

Souvent pénible, parfois dangereuse, régulièrement dure, l'activité de sapeur-pompier nécessite l'entretien d'une bonne condition physique pour satisfaire aux exigences du travail en équipe et faire face aux difficultés opérationnelles. Pour évaluer et apprécier la souplesse, le maintien abdominal, l'endurance cardiovasculaire et musculaire des membres inférieurs et supérieurs, des exercices d'évaluation de la condition physique sont à réaliser annuellement par les sapeurs-pompiers mais également dans le cadre de leur recrutement des volontaires.



Aérobic (Luc Léger)

Le candidat doit courir en navette sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 20 mètres au rythme d'une bande sonore lui indiquant le nombre de paliers atteints. En début d'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente par palier toutes les soixante secondes. Le candidat doit alors régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore. Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à poursuivre.



Souplesse

Le candidat doit pousser d'une manière continue et du bout des doigts, une règle de section carrée d'environ 2 cm de côté placée sur un dispositif en forme de caisse après avoir placé les pieds contre celui-ci. Le candidat, assis sur une planche, est sanglé ou maintenu au niveau des genoux. Le 0 de référence de la graduation du dispositif est placé en bordure de la tablette supérieure, donc à 15 cm au-dessus du plan d'appui des pieds. Par flexion du tronc, bras tendus, le candidat pousse la règle, pieds joints sans chaussures. La durée totale de l'épreuve est limitée à 2 essais et la position avancée doit être maintenue au moins 2 secondes.



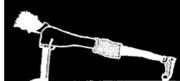
Gainage du bassin

Le candidat, en appui sur les avant-bras, le genou au sol ; pieds écartés de 10cm, en appui sur le sol face intérieure des orteils, se soulève. Le corps doit être tendu, les 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. La tête, le tronc, les genoux et les pieds doivent être alignés. Le chronomètre s'arrête lorsque le candidat ne tient plus la position.



Endurance musculaire des membres supérieurs (tractions ou pompes)

Le candidat saisit, avec ou sans l'aide d'un escabeau, une barre fixe placée entre 2,30 mètres et 2,50 mètres de hauteur, les mains en supination écartées approximativement de la largeur des épaules. A partir de la position de départ, en suspension totale bras tendus, les pieds ne touchant pas le sol, le candidat fléchit les bras (traction) au signal de l'examineur sans balancement jusqu'à ce que son menton se trouve au-dessus du niveau de la barre, les bras fléchis, coude au-dessous de la barre. Dès l'atteinte de cette position, le chronométrage débute. Les mains et la poitrine sont les seules parties du corps pouvant être en contact avec la barre fixe. Le chronométrage s'arrête lorsque la position ne peut plus être maintenue et que les yeux du candidat se trouvent au niveau de la barre.



Endurance musculaire des membres supérieurs

Pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face intérieure des orteils, bras tendus, mains en appui sur le sol, écartées de la largeur des épaules et corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds). Position basse : Bras fléchis, le corps en ligne droite, poitrine à 5 cm environ du sol. L'objectif est de réaliser un maximum de pompes (se référer aux barèmes) en marquant clairement la position haute et basse.



Puissance musculaire des membres inférieurs (Killy)

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