

Annexe à la délibération du collège relative au recrutement de sapeurs-pompiers volontaires

Les épreuves d'aptitude physique seront les suivantes :

a. Chute faciale

Le corps, en appui sur les mains et sur les pieds, forme une ligne droite des épaules aux talons, les bras étant perpendiculaires au sol.

Durant l'exécution, la poitrine ne touche pas le sol.

Flexion/extension des bras.....10 fois.

b. Flexion des bras

En suspension à la bomme ou à la barre, les mains étant en pronation, c'est-à-dire paumes tournées vers l'intérieur, la hauteur de l'engin est telle que les pieds ne touchent pas le sol.

Pour que l'exécution soit valable, il faut que le menton arrive au-dessus de la barre.....4 fois.

c. Equilibre

Deux essais sont accordés au candidat.

Sur une bomme de 7 à 10 cm de large, de 3,50 m de long et située à 1,20 m de hauteur.

Montée et descente libres, le chronométrage de l'épreuve se fait au signal donné, lorsque le candidat se trouve en équilibre sur la bomme.

Le chronométrage est arrêté à la fin du parcours, avant la descente en équilibre, le pied avant à l'extrémité de la bomme.....en 8".

d. Grimper 4 m à la corde

Deux essais, avec intervalles de 15' sont accordés au candidat.

Le départ est donné au candidat, celui-ci étant près de la corde les bras le long du corps..... en 15".

e. Monter à l'échelle aérienne (20 m)

Deux essais sont accordés au candidat, avec intervalle de 15'.

Le départ se fait au pied de l'échelle, bras le long du corps, le candidat n'ayant aucun contact avec la dite échelle.

Celle-ci n'est pas appuyée et est inclinée à 70°.....en 40".

f. Porter sur 50 mètres

Deux essais sont accordés au candidat avec intervalle de 30'.

L'épreuve consiste à porter un homme d'un poids identique, à 5 kg près, à celui du porteur.

Prise de secourisme par un bras et par une jambe. Le départ est donné au candidat, celui-ci étant chargé.....en 30".

g. Saut en longueur, sans élan

Deux essais sont accordés au candidat avec intervalle de 5'.

Départ pieds joints derrière la ligne. Le départ est donné par la marque la plus rapprochée de la ligne de départ et ce, quelle que soit la partie du corps qui touche le sol.....2 m.

h. Saut en profondeur

Le candidat part de la station debout et ne peut avoir d'appui intermédiaire.

La réception se fait sur un tapis.....2 m.

i. Course de 600 m.....en 2'45".