

# Epreuves physiques et sportives au concours de caporal de SPP

Retrouvez ci-dessous la description de la nature et du déroulement des épreuves physiques et sportives des concours de sapeur-pompier professionnel (SPP), ainsi que les barèmes. N.B. : Les épreuves physiques et sportives sont communes aux concours externe et interne.

## Déroulement des épreuves

Les candidats participent aux **six épreuves**:

1. **Natation** (50 mètres nage libre réalisée en piscine dans un bassin de 25 mètres, homologué par le Ministère chargé des sports)
2. **Endurance cardio-respiratoire** (épreuve de Luc Léger)
  - Une pause d'au moins une heure devra être prévue entre cette épreuve et l'épreuve suivante.
3. **Souplesse**
4. **Endurance musculaire de la ceinture dorso-abdominale** (gainage)
5. **Endurance musculaire des membres supérieurs**
6. **Endurance des membres inférieurs** (épreuve de Killy)

*Les épreuves 3, 4, 5 et 6 sont organisées chacune en deux ateliers minimum. Une pause de cinq minutes environ doit être observée entre ces épreuves.*

**Les candidats n'ont droit qu'à un seul essai par épreuve (excepté pour la souplesse).**

## Description des épreuves

### 1. Natation

#### 1. 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.

#### 2. Description

Le candidat doit sauter ou plonger du bord de la piscine afin d'effectuer un parcours de 50 mètres en nage libre sans s'arrêter.

En cas d'utilisation d'un bassin de 25 mètres, seul le plan vertical du mur devra être touché par une partie quelconque du corps au moins lors du virage.

### 2. Endurance cardio-respiratoire (Luc Léger)

#### 1. Tenue

Cette épreuve se déroule en tenue de sport avec chaussures sans pointe.

### **Description**

Le candidat devra 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. Les lignes font partie de la piste. En début d'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente par palier toutes les soixante secondes.

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

En cas de chute pendant l'épreuve, le candidat est autorisé à la poursuivre dans la mesure où cette chute ne modifie pas le nombre de navettes.

Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore. A chaque fois, le candidat devra franchir entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied touchant le sol et repartir en sens inverse. A chacune des extrémités de la piste, un volume de tolérance sera matérialisé au sol par une ligne, faisant partie de ce volume, tracée à un mètre avant la ligne délimitant la piste et à l'intérieur de celle-ci. Le volume de tolérance s'inscrit entre ces deux lignes. Lorsque le signal sonore retentit, le candidat devra être entré à l'aide d'une partie quelconque du pied dans le volume de tolérance.

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 au moment où le signal sonore retentit, lorsqu'il ne franchit pas entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied touchant le sol ou lorsqu'il abandonne.

### **3. Souplesse**

1. **Tenue** : Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

#### **2. Description**

Le candidat, assis sur une planche, jambes jointes et tendues, est sanglé au niveau des genoux par un lien de 13 à 18 centimètres de large centré sur les rotules.

Le candidat pousse du bout des doigts (pulpe) des deux mains une règle de section carrée d'environ 2 centimètres de côté placée sur un dispositif en forme de caisse après avoir placé les pieds contre celui-ci.

Le 0 de référence de la graduation du dispositif est placé en bordure de la tablette supérieure, à 15 centimètres au-dessus du plan d'appui des pieds.

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

Le candidat a droit à deux essais sans quitter son emplacement. Seul le meilleur essai est pris en compte (la mesure est prise à partir du bout des doigts). Si en fin de poussée, la règle se trouve en biais par rapport aux graduations, la mesure sera lue à l'intersection de la règle et de la graduation la plus proche de la position de départ.

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

#### **4. Endurance musculaire de la ceinture dorso-abdominale (gainage)**

##### **1. Tenue**

Cette épreuve se déroule en tenue de sport.

##### **2. 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), en appui sur la face postérieure des orteils et sur les avant-bras, écartés approximativement de la largeur des épaules, pieds écartés de 10 centimètres environ.

A partir de la position de départ, en appui au sol sur les avant-bras, un genou au sol, l'autre jambe tendue en appui sur la face postérieure des orteils, le corps en alignement, le candidat se placera dans la position à maintenir.

Le chronométrage débute lorsque la bonne position est constatée par les examinateurs. Le chronomètre est arrêté lorsque le dispositif indique que le candidat ne respecte plus la bonne position. La tolérance par rapport à la bonne position est de 5 centimètres au-dessus ou en dessous, mesurée au niveau du muscle fessier. Les tremblements sont acceptés tant que la position est respectée.

Un dispositif de mesure du fléchissement ou redressement excessif du corps sera utilisé.

#### **5. Endurance musculaire des membres supérieurs**

1. **Tenue** : Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures. La magnésie est tolérée à l'exclusion de toute autre substance additionnelle. Les gants, les maniques ou tout autre dispositif comparable sont interdits.
2. **Description**

Le candidat saisit avec ou sans aide d'un escabeau une barre fixe de 2,5 ou 3,5 centimètres de diamètre, 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, au signal de l'examineur, le candidat fléchit les bras (traction) 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.

## 6. **Endurance musculaire des membres inférieurs (Killy)**

1. **Tenue**

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

2. **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.

Le candidat doit garder cette position le plus longtemps possible.

Sous les indications correctives des examinateurs, le candidat dispose de 20 secondes pour se mettre en place.

Le chronométrage débute lorsque la bonne position est constatée par les examinateurs. Le chronomètre est arrêté lorsque le dispositif indique que 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. Les tremblements sont acceptés tant que la position est respectée.

Un dispositif de contrôle de la position sera utilisé.

## Barème des épreuves

Note	Natation 50m nage libre		Luc Léger		Souplesse (cm)		Gainage	Membres supérieurs		Killy	Note
	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme		Homme	Femme		
20	25s	32s	14P	12P30sec	47	51	4 min00s	74s	71s	4min00s	20
19	26s	33s	13P45sec	12P15sec	46	50	3min55sec	71s	68s	3min55sec	19
18	27s	34s	13P30sec	12P	45	49	3min50sec	68s	65s	3min50sec	18
17	28s	36s	13P15sec	11P45sec	44	48	3min45sec	65s	62s	3min45sec	17
16	29s	38s	13P	11P30sec	43	47	3min40sec	62s	59s	3min40sec	16
15	30s	40s	12P45sec	11P15sec	42	46	3min35sec	59s	56s	3min35sec	15
14	32s	42s	12P30sec	11P	40	44	3min30sec	56s	53s	3min30sec	14
13	34s	44s	12P15sec	10P45sec	38	42	3min25sec	53s	50s	3min25sec	13
12	36s	46s	12P	10P30sec	36	40	3min20sec	50s	47s	3min20sec	12
11	38s	48s	11P30sec	10P	34	38	3min10sec	47s	44s	3min10sec	11
10	40s	50s	11P	9P30sec	32	36	3min00sec	44s	41s	3min00sec	10
9	42s	52s	10P30sec	9P	30	34	2min50sec	40s	37s	2min50sec	9
8	44s	54s	10P	8P30sec	28	32	2min40sec	36s	33s	2min40sec	8
7	46s	56s	9P30sec	8P	26	30	2min30sec	32s	29s	2min30sec	7
6	48s	58s	9P	7P30sec	24	28	2min10sec	28s	25s	2min10sec	6
5	50s	60s	8P30sec	7P	22	26	2min00sec	24s	21s	2min00sec	5
4	52s	62s	8P	6P30sec	20	24	1min50sec	20s	17s	1min50sec	4
3	54s	64s	7P30sec	6P	18	22	1min40sec	16s	13s	1min40sec	3
2	56s	66s	7P	5P30sec	16	20	1min30sec	12s	09s	1min30sec	2
1	58s	68s	6P30sec	5P	14	18	1min20sec	08s	05s	1min20sec	1
0	60s	70s	6P	4P30sec	12	16	1min10sec	04s	01s	1min10sec	0