

**REGLEMENT TECHNIQUE**

**EPREUVE DE NATATION**



**a) 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.

**b) Description**

Le candidat doit **sauter** ou **plonger** du bord de la piscine, depuis le plot ou à côté, afin d'effectuer un parcours de 50 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.

- Il est interdit de prendre appui sur une ligne d'eau, sur les bords horizontaux ou sur le fond du bassin.
- Un contact involontaire et momentané avec une ligne d'eau ne remet pas en cause la validité de l'épreuve pour le candidat

Les temps seront notés au centième de seconde.

**Arrêté du 7 mai 2012 relatif au programme des concours prévus à l'article 5 du décret n° 2012-520 du 20 avril 2012 portant statut particulier du cadre d'emplois des sapeurs et caporaux de sapeurs-pompiers professionnels**

Concours de caporal  
SAPEUR POMPIER PROFESSIONNEL  
Session 2018

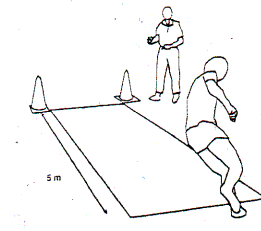
c) **Barème**

NOTE	NATATION 50 M	
	nage libre	
	H	F
20	25 s	32 s
19	26 s	33 s
18	27 s	34 s
17	28 s	36 s
16	29 s	38 s
15	30 s	40 s
14	32 s	42 s
13	34 s	44 s
12	36 s	46 s
11	38 s	48 s
10	40 s	50 s
9	42 s	52 s
8	44 s	54 s
7	46 s	56 s
6	48 s	58 s
5	50 s	60 s
4	52 s	62 s
3	54 s	64 s
2	56 s	66 s
1	58 s	68 s
0	60 s	70 s

Arrêté du 7 mai 2012 relatif au programme des concours prévus à l'article 5 du décret n° 2012-520 du 20 avril 2012 portant statut particulier du cadre d'emplois des sapeurs et caporaux de sapeurs-pompiers professionnels

**REGLEMENT TECHNIQUE**  
**EPREUVES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

**Endurance cardio-respiratoire (Luc Léger)**



**a) Tenue**

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

**b) 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. Les lignes font parties 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. Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve 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 qui devra toucher 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 d'un mètre. **De même, il ne devra pas être ressorti de ce même volume de tolérance au moment du bip en cas de demi-tour anticipé.** 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, lorsqu'il ne franchit pas entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol ou lorsqu'il abandonne.

**Lorsque le candidat ne franchit pas la ligne délimitant la piste, l'évaluateur lui annonce « NON FRANCHI », ce qui lui donne la possibilité de revenir franchir cette ligne puis rattraper le rythme sonore avant le bip suivant.**

**Aucune élimination ne sera opérée durant le premier aller-retour. Ensuite la règle d'élimination entre en vigueur.**

La performance sera notée en nombre de palier et demi ou quart : ex. 12.45

**Arrêté du 7 mai 2012 relatif au programme des concours prévus à l'article 5 du décret n° 2012-520 du 20 avril 2012 portant statut particulier du cadre d'emplois des sapeurs et caporaux de sapeurs-pompiers professionnels**

Concours de caporal  
 SAPEUR POMPIER PROFESSIONNEL  
 Session 2018

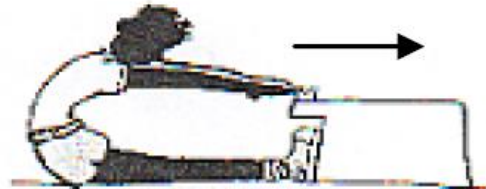
c) **Barème**

NOTE	ENDURANCE	CARDIO
	H	F
20	14P	12P30sec
19	13P45sec	12P15sec
18	13P30sec	12P
17	13P15sec	11P45sec
16	13P	11P30sec
15	12P45sec	11P15sec
14	12P30sec	11P
13	12P15sec	10P45sec
12	12P	10P30sec
11	11P30sec	10P
10	11P	9P30sec
9	10P30sec	9P
8	10P	8P30sec
7	9P30sec	8P
6	9P	7P30sec
5	8P30sec	7P
4	8P	6P30sec
3	7P30sec	6P
2	7P	5P30sec
1	6P30sec	5P
0	6P	4P30sec

Arrêté du 7 mai 2012 relatif au programme des concours prévus à l'article 5 du décret n° 2012-520 du 20 avril 2012 portant statut particulier du cadre d'emplois des sapeurs et caporaux de sapeurs-pompiers professionnels

**REGLEMENT TECHNIQUE**  
**EPREUVES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

**Souplesse**



a) **Tenue**

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

b) **Description**

Le candidat, assis sur une planche, jambes jointes et tendues, est saigné 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 ; 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**.

La saisie de la performance sera faite **en centimètre**

Concours de caporal  
SAPEUR POMPIER PROFESSIONNEL  
Session 2018

c) **Barème**

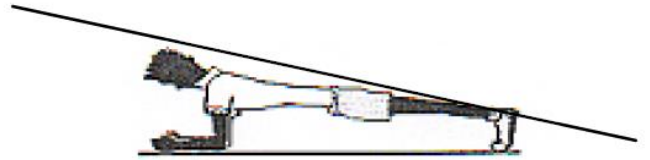
NOTE	ENDURANCE	CARDIO
	H	F
20	47	51
19	46	50
18	45	49
17	44	48
16	43	47
15	42	46
14	40	44
13	38	42
12	36	40
11	34	38
10	32	36
9	30	34
8	28	32
7	26	30
6	24	28
5	22	26
4	20	24
3	18	22
2	16	20
1	14	18
0	12	16

Arrêté du 7 mai 2012 relatif au programme des concours prévus à l'article 5 du décret n° 2012-520 du 20 avril 2012 portant statut particulier du cadre d'emplois des sapeurs et caporaux de sapeurs-pompiers professionnels

**REGLEMENT TECHNIQUE**

**EPREUVES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

**Endurance musculaire de la ceinture dorso-abdominale (Gainage)**



**a) Tenue**

Cette épreuve se déroule en **tenue de sport**.

**b) 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. **Les mains doivent rester en contact avec le sol sans se toucher.** 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 **début**e au **TOP** du chef d'atelier, lorsque la bonne position est constatée. Le chronomètre **est arrêté au STOP** du chef d'atelier, 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.

Les temps seront notés au centième de seconde.

Concours de caporal  
SAPEUR POMPIER PROFESSIONNEL  
Session 2018

c) **Barème**

<b>NOTE</b>	<b>GAINAGE</b>
20	4min00sec
19	3min55sec
18	3min50sec
17	3min45sec
16	3min40sec
15	3min35sec
14	3min30sec
13	3min25sec
12	3min20sec
11	3min10sec
10	3min00sec
9	2min50sec
8	2min40sec
7	2min30sec
6	2min10sec
5	2min00sec
4	1min50sec
3	1min40sec
2	1min30sec
1	1min20sec
0	1min10sec

Arrêté du 7 mai 2012 relatif au programme des concours prévus à l'article 5 du décret n° 2012-520 du 20 avril 2012 portant statut particulier du cadre d'emplois des sapeurs et caporaux de sapeurs-pompiers professionnels



**REGLEMENT TECHNIQUE**

**EPREUVES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

**Endurance musculaire des membres supérieurs  
(Traction)**



a) **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.**

b) **Description**

Le candidat saisit une barre fixe 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**.

Les temps seront notés au centième de seconde.

Concours de caporal  
SAPEUR POMPIER PROFESSIONNEL  
Session 2018

c) **Barème**

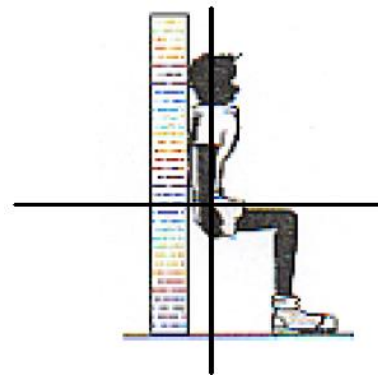
NOTE	ENDURANCE	CARDIO
	H	F
20	74sec	71sec
19	71sec	68sec
18	68sec	65sec
17	65sec	62sec
16	62sec	59sec
15	59sec	56sec
14	56sec	53sec
13	53sec	50sec
12	50sec	47sec
11	47sec	44sec
10	44sec	41sec
9	40sec	37sec
8	36sec	33sec
7	32sec	29sec
6	28sec	25sec
5	24sec	21sec
4	20sec	17sec
3	16sec	13sec
2	12sec	09sec
1	08sec	05sec
0	74sec	71sec

Arrêté du 7 mai 2012 relatif au programme des concours prévus à l'article 5 du décret n° 2012-520 du 20 avril 2012 portant statut particulier du cadre d'emplois des sapeurs et caporaux de sapeurs-pompiers professionnels

**REGLEMENT TECHNIQUE**

**EPREUVES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

**Endurance musculaire des membres inférieurs  
(Killy)**



a) **Tenue**

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

b) **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 du responsable d'atelier, le candidat dispose de 20 secondes pour se mettre en place. Le chronométrage **début**e au **TOP** du responsable d'atelier, lorsque la bonne position est constatée. Le chronomètre est **arrêté au STOP** du responsable d'atelier, 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. **Si ces tremblements font passer l'élastique de pied sous le talon du candidat mais que la position est respectée, le candidat poursuit l'épreuve.** Un dispositif de contrôle de la position sera utilisé.

Les temps seront notés au centième de seconde.

**Arrêté du 7 mai 2012 relatif au programme des concours prévus à l'article 5 du décret n° 2012-520 du 20 avril 2012 portant statut particulier du cadre d'emplois des sapeurs et caporaux de sapeurs-pompiers professionnels**

Concours de caporal  
SAPEUR POMPIER PROFESSIONNEL  
Session 2018

c) **Barème**

<b>NOTE</b>	<b>KILLY</b>
20	4min00sec
19	3min55sec
18	3min50sec
17	3min45sec
16	3min40sec
15	3min35sec
14	3min30sec
13	3min25sec
12	3min20sec
11	3min10sec
10	3min00sec
9	2min50sec
8	2min40sec
7	2min30sec
6	2min10sec
5	2min00sec
4	1min50sec
3	1min40sec
2	1min30sec
1	1min20sec
0	1min10sec

Arrêté du 7 mai 2012 relatif au programme des concours prévus à l'article 5 du décret n° 2012-520 du 20 avril 2012 portant statut particulier du cadre d'emplois des sapeurs et caporaux de sapeurs-pompiers professionnels