



SAPEURS-POMPIERS
DE LOIRE-ATLANTIQUE

RECRUTEMENT

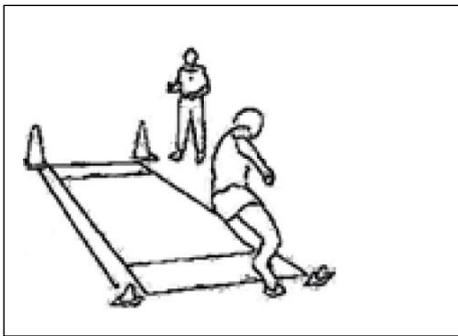
12/12/2020

Tests sportifs

- Prévu par l'arrêté du 6 mai 2000, cette évaluation vient compléter l'aptitude médicale.
- Par ailleurs, ces tests constituent un pré-requis à la visite médicale SP. A ce titre, le futur SPV devra fournir le jour du test, **un certificat de non contre-indication** à la pratique d'une activité physique datant de moins d'un an, rédigé par son médecin traitant et **sa carte d'identité**.



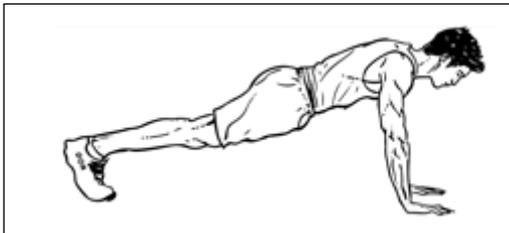
1° Aérobic (Luc Léger)



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.

Palier au-dessus de 4 pour les femmes. **Palier au-dessus de 4,5** pour les hommes

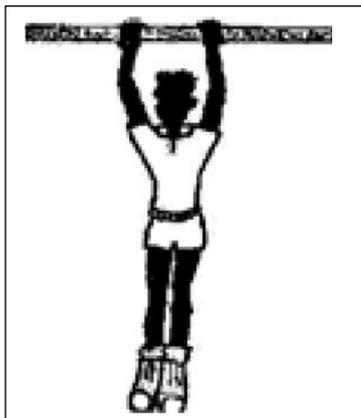
2° Puissance musculaire des membres supérieurs (pompes)



. L'objectif est de réaliser un maximum de pompes en marquant clairement la position haute et basse.

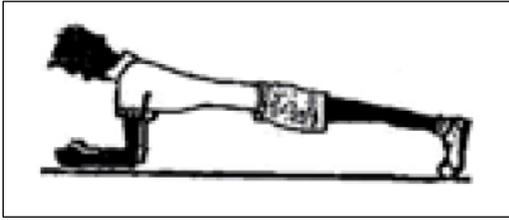
Pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face intérieure des orteils, bras tendus, mains en appui sur le sol, écartées de la largeur des épaules et corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

3° Endurance musculaire des membres supérieurs (Traction)



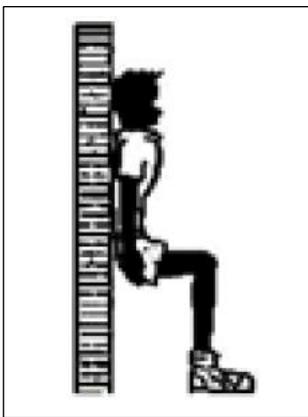
Le candidat saisit une barre fixe placée entre 2,30 mètres et 2,50 mètres de hauteur, les mains en supination écartées approximativement de la largeur des épaules. A partir de la position de départ, en suspension totale bras tendus, les pieds ne touchant pas le sol, le candidat fléchit les bras (traction).

4° Gainage du bassin



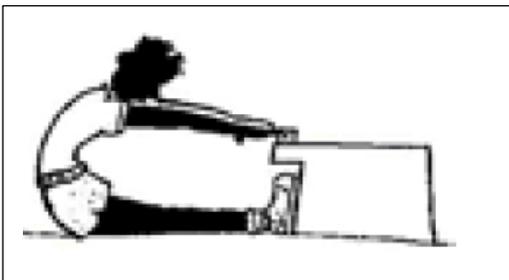
Le candidat, en appui sur les avant-bras, le genou au sol ; pieds écartés de 10cm, en appui sur le sol face intérieure des orteils, se soulève. Le corps doit être tendu, les membres inférieurs dans le prolongement du tronc, en appui sur les avant-bras et les orteils. La ceinture abdominale ne doit pas 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.

5° 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

3 ° Souplesse vertébrale (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 placé sur un dispositif en forme de caisse après avoir placé les pieds contre celui-ci. Le candidat, assis sur une planche, 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 position avancée doit être maintenue au moins 2 secondes.