

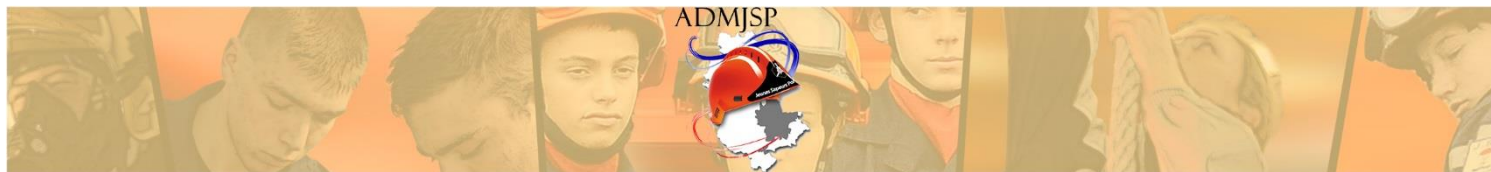
ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

UV J.S.P. 2

Module : APS



Généralités sur le PSSP



I. GENERALITES :

Un peu d'histoire

Le Parcours Sportif du Sapeur Pompier (ou PSSP) a été créé le 26 octobre 1949 par un arrêté signé conjointement par la ministre de l'Intérieur et le ministre de l'Education Nationale.

Les épreuves étaient les suivantes :

- ↪ Course de quatre fois 25 mètres
- ↪ Tirer d'un dévidoir sur 100 mètres
- ↪ Lancer de commandes dans un cercle de 4 mètres de diamètre tracé au sol situé à 12 mètres de la ligne. Six essais maximum et la commande ne devait pas se dérouler.
- ↪ Course de 20 mètres
- ↪ Reptation de 10 mètres sous une bâche ou un filet tendu à 0,35 m du sol
- ↪ Course de 20 mètres
- ↪ Porter d'un tuyau de 70 mm de 20 mètres sur 50 mètres et franchir au vingt-cinquième mètre une barrière fixe de 1 m de haut
- ↪ Se rétablir sur une échelle de 4 mètres de long, fixée horizontalement à 1,20m de hauteur. La traverser sur toute sa longueur, soit debout, soit à "quatre pattes".
- ↪ Charger un sac de 30 kg, le transporter durant 2 x 25 mètres. A l'aller et au retour, franchir en les enjambant trois obstacles de 0,50 m espacés de 1 m.

Toute chute du concurrent, chute du tuyau, plus de six essais aux commandes ou esquivage d'obstacles était éliminatoire.

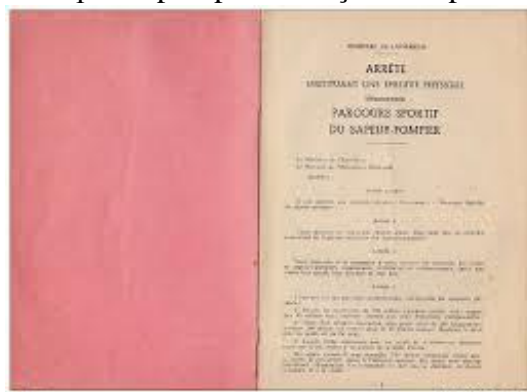
A noter : à cette époque aucune femme n'était SP et les quelques sections JSP ne l'effectuaient pas

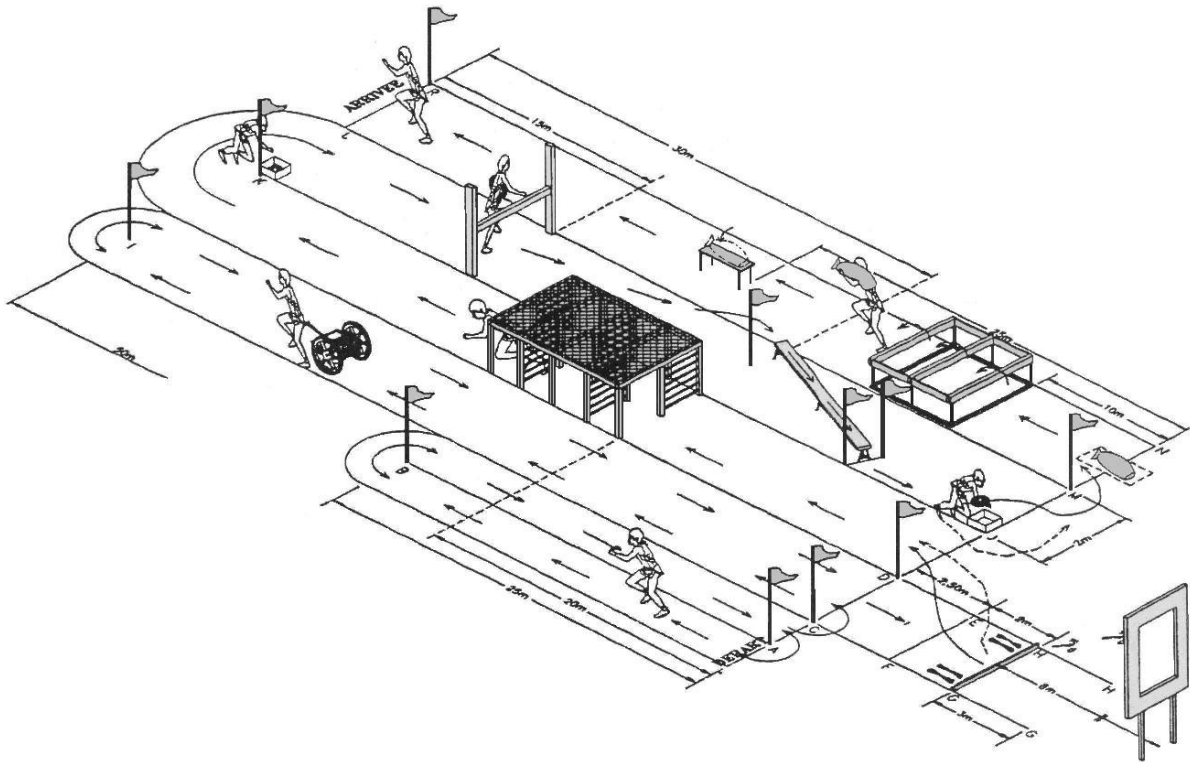
Le PSSP actuel :



L'arrêté du 29 mars 1966 lui donne la configuration actuelle.

Il s'agit d'une épreuve spécifique aux sapeurs-pompiers français composée d'un parcours d'obstacles d'une distance de 350 mètres basé sur le principe d'un parcours combiné avec enchaînements d'actions et de gestes opérationnels.





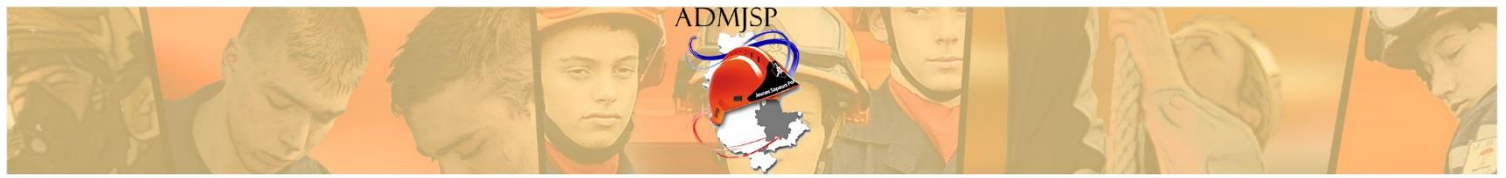
II. LA TENUE :



Chaque concurrent est en tenue de sport classique sans chaussures à pointes ou à crampons.

III. REGLES GENERALES :

- Le concurrent qui ne tourne pas derrière un jalon est obligé, sur-le-champ, de recommencer son virage ;
- Il lui appartient de relever et de remettre en place tout jalon qu'il aura renversé ou déplacé ;
- Le concurrent qui sort d'un couloir ne commet pas de faute ;
- Il est entièrement responsable de ses actions ;
- Il doit de son propre chef corriger les fautes qu'il a pu commettre.



A. A L'APPEL DU STARTER :

Le concurrent se place sur la ligne de retrait, il dispose d'1 min 30.

➔ Deux faux départs causés par le même concurrent entraînent sa disqualification.

B. LES ORDRES DU STARTER :



A vos marques ➔ le concurrent s'avance sur la ligne, à gauche ou à droite du jalon.

Coup de feu ➔ départ du concurrent

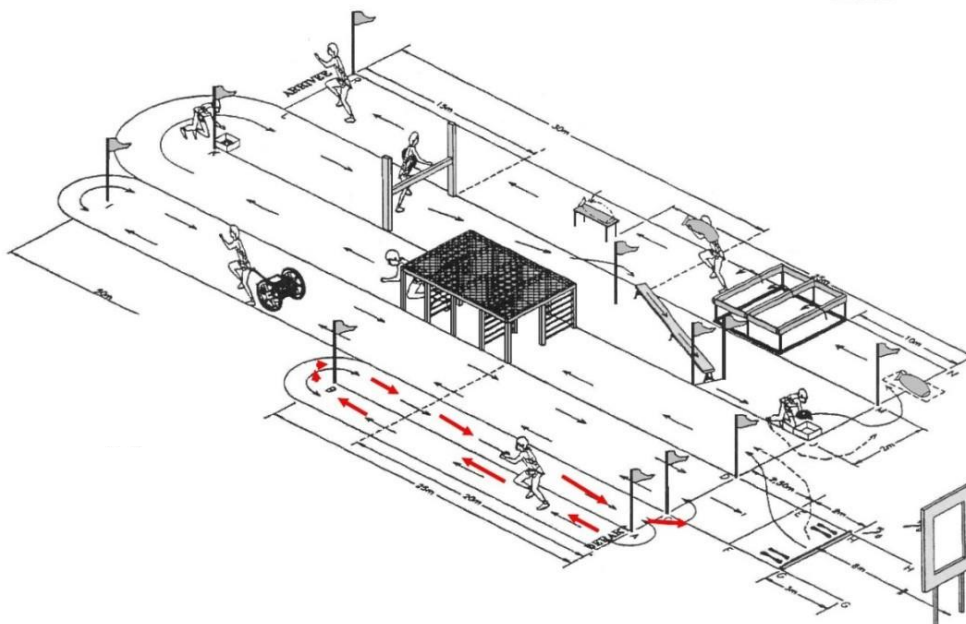


IV. DESCRIPTION DU PARCOURS :

Au niveau des différents agrès, l'ordre suivant a été préétabli :

- ↻ Course de va-et-vient,
- ↻ Tirer du dévidoir,
- ↻ Lancer d'adresse de commandes,
- ↻ Course avec passage d'obstacles,
- ↻ Porter du tuyau avec franchissements successifs d'une barrière et d'une poutre en équilibre,
- ↻ Porter du sac,
- ↻ Course finale.

A. COURSE EN VA-ET-VIENT :



Le départ et la ligne des 25 mètres sont indiqués par un trait de 2 mètres de long.



Le virage autour des jalons A et B s'effectue vers la droite ou vers la gauche, à l'initiative du concurrent.

Jalon A

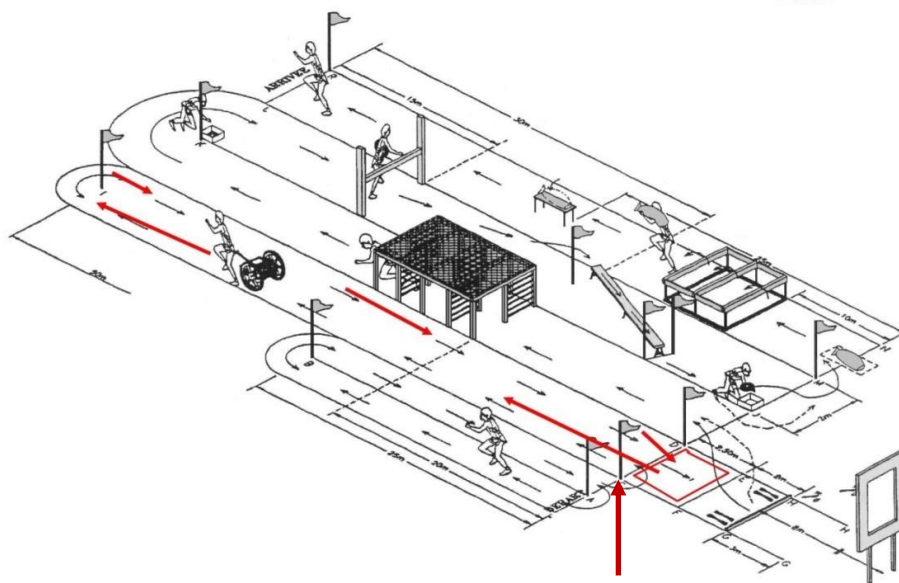
Jalon B

B. TIRER DU DEVIDOIR :

Après avoir contourné le jalon C à la fin des 25 mètres,

➔ Se saisir du dévidoir,





Jalon C



→ Courir sur une distance de 50 mètres,

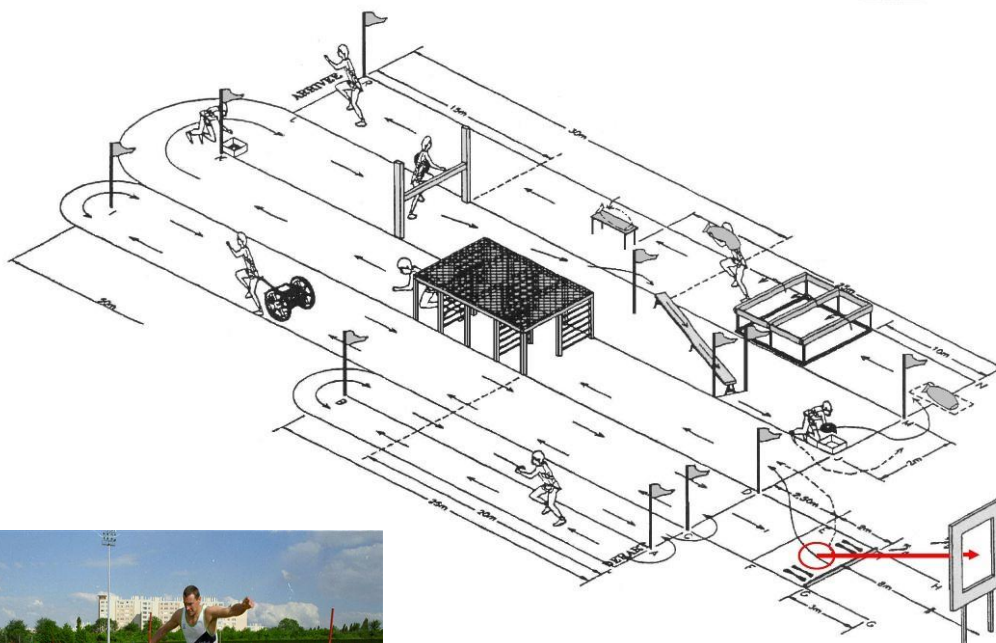
→ Tourner autour du plot sans faire tomber ce dernier puis revenir au point de départ



→ Où le dévidoir devra être laissé impérativement en entier dans le carré spécialement prévu a cet effet.



C. LANCER D'ADRESSE DE COMMANDES :



Pour cet agrès, chaque candidat dispose de 4 commandes qu'il place comme il le souhaite dans le carré

Lancer 2 commandes dans la fenêtre.

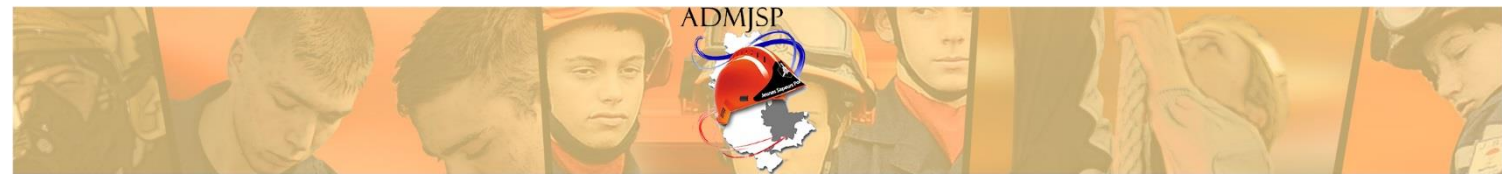
Le pied du concurrent ne doit être en contact avec l'arête supérieure du butoir.



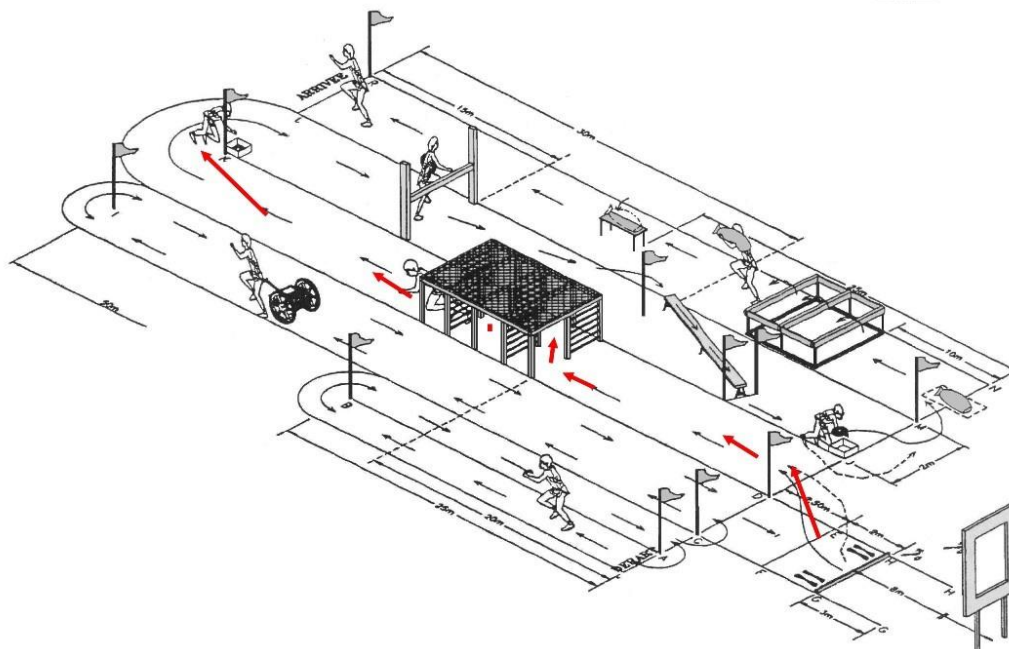
Pour qu'une commande soit déclarée « bonne » elle doit :

- Passer au travers du cadre,
- Ne pas y rester en équilibre,
- Être lancée alternativement.

Tant que 2 commandes ne sont pas passées dans la fenêtre, le candidat ne peut pas poursuivre l'épreuve. En conséquence, il est autorisé à reprendre les commandes qu'il vient d'utiliser. Les lancers pour les hommes s'effectuent à une distance de 8 mètres, et de 5 mètres pour les femmes.



D. COURSE AVEC PASSAGE D'OBSTACLE



En quittant l'aire de lancer des commandes, le concurrent passe à droite du plot



Puis courir sur 50 mètres en passant sous la chicane.



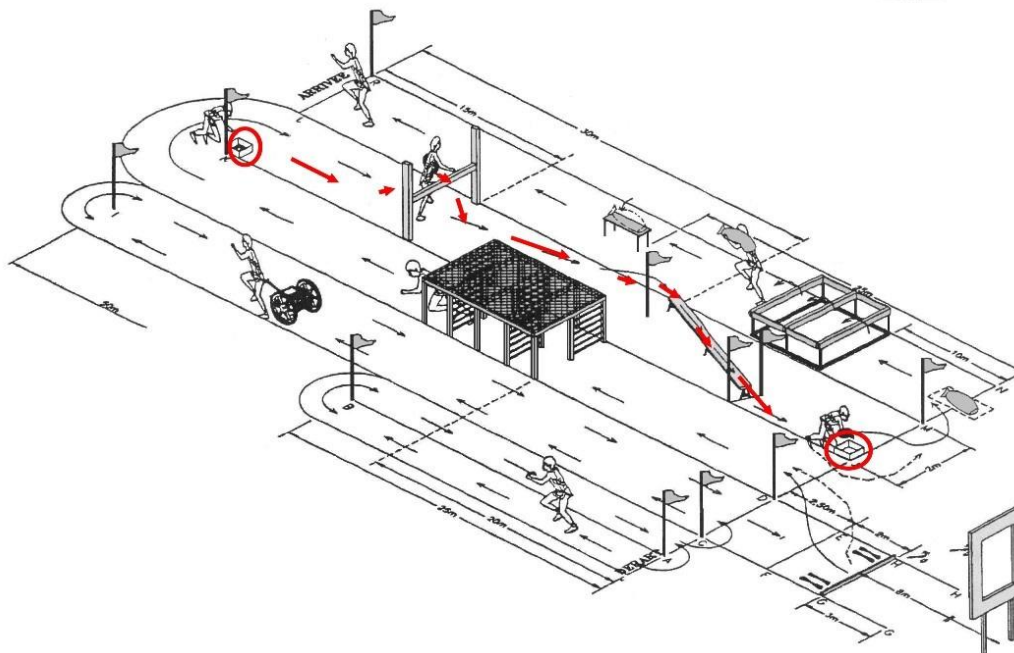
Le concurrent quitte le couloir et tourne derrière le jalon

E. PORTER DU TUYAU :

Le concurrent saisit le tuyau à l'intérieur d'un cadre carré.

Il s'engage dans le couloir...





F. FRANCHISSEMENT D'UNE BARRIERE



- Le concurrent franchit une barrière solidement fixée au sol ;
- La façon de franchir est libre ;
- Il ne doit pas perdre le contact avec le tuyau ;
- Il est autorisé à appuyer le tuyau sur la barrière.

G. FRANCHISSEMENT D'UNE POUTRE

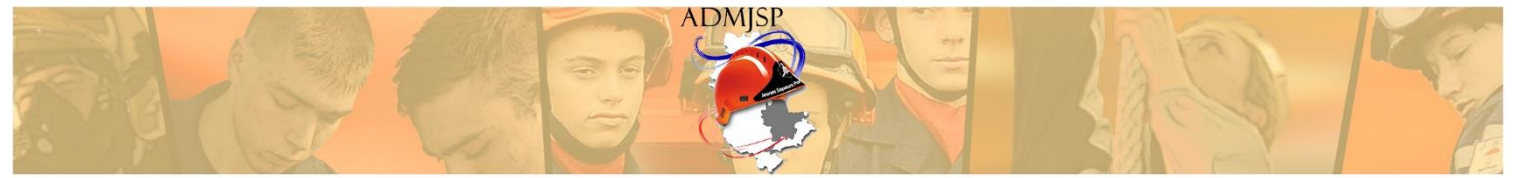
Pour le passage de la poutre, contourner le premier plot par la gauche puis, lors de la descente, bien passer entre les 2 plots.

Le concurrent parcourt la poutre dans toute sa longueur.

Il repasse la poutre s'il :

- renverse le jalon d'entrée,
- renverse les jalons de sortie,
- pose un pied à terre avant la ligne blanche.





H. DEPOSER LE TUYAU :

A la fin du couloir de 50 mètres, déposer le tuyau dans le rectangle prévu à cet effet.

Le concurrent pose (et non jette) le tuyau à l'intérieur d'un cadre carré ;
Le tuyau doit être déposé à plat dans son intégralité.

Attention, aucun morceau du tuyau ne devra dépasser de ce carré.

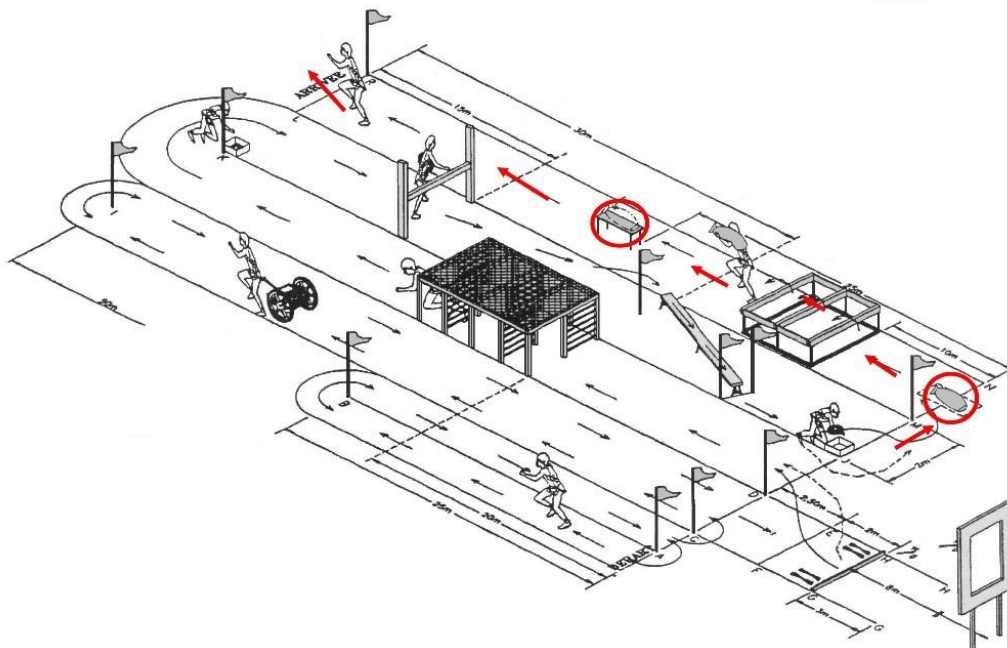


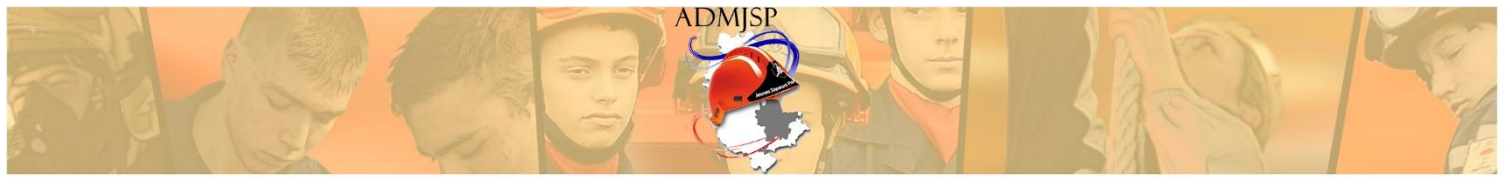
Puis il contourne le jalon.

I. PORTER DU SAC

Le sac est posé à plat.

Aucune manière n'est imposée pour porter le sac.





J. FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES (ou coupe-jarrets) :



Le concurrent doit franchir successivement 3 obstacles ;

Il devra poser au moins un pied au sol entre chaque obstacle ;

S'il laisse tomber le sac, il le ramasse et continue sa course.

K. DEPOSE DU SAC :



Le concurrent dépose le sac sur la table.

Le sac est considéré comme tombé lorsqu'il a totalement quitté le dessus de la table.

Le concurrent fini le couloir en sprintsant.



L. L'ARRIVEE :



L'arrivée est matérialisée par une ligne

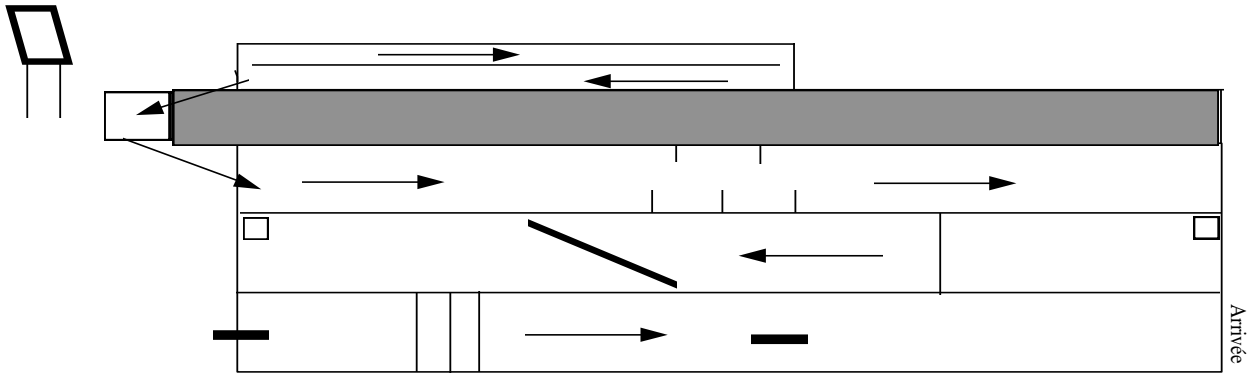
Si le sac tombe avant le franchissement de la ligne d'arrivée, le concurrent doit aller le replacer sur la table.



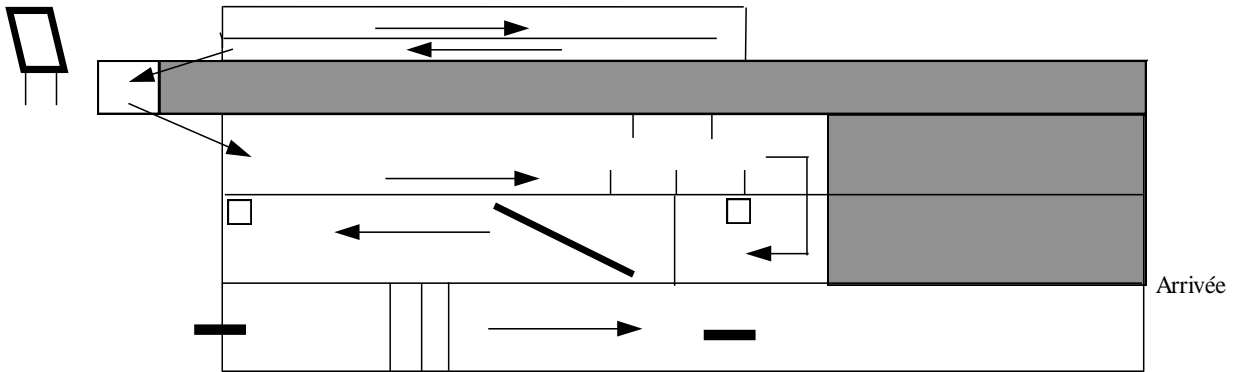
V. ADAPTATIONS POUR CERTAINES CATEGORIES :

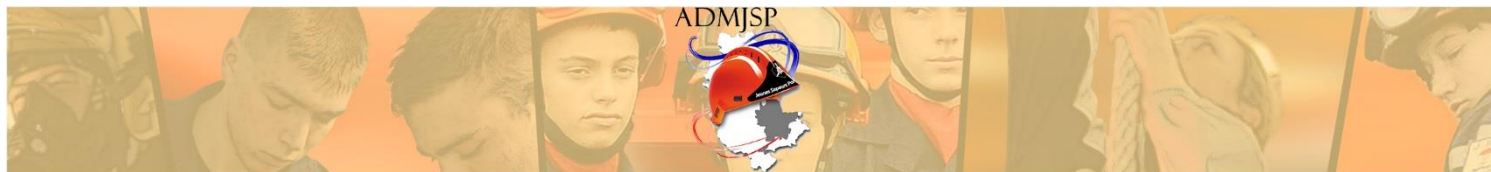
Suivant la catégorie du concurrent des adaptations sont prévues : poids du sac et du dévidoir, courses, hauteur haie et coupe jarrets (les parties grisées sont exclues du parcours pour la catégorie concernée).

Minimes garçons :



Minimes filles :





Autres catégories :

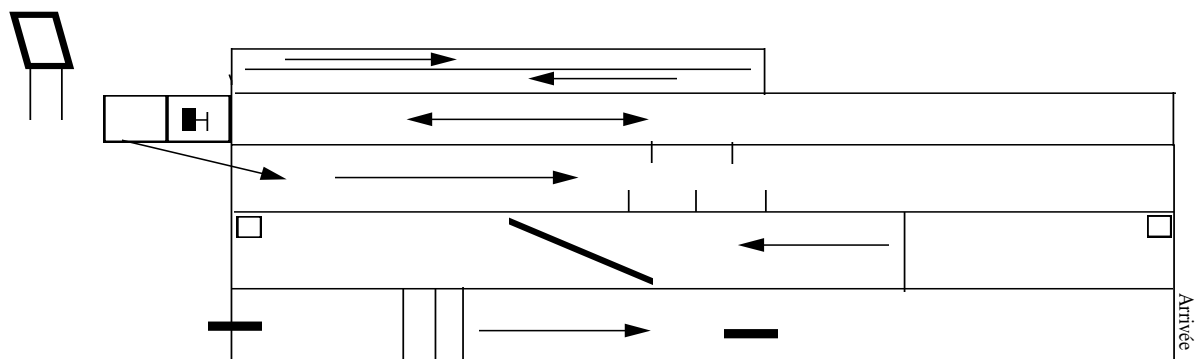


TABLEAU DE PASSAGE DES CATEGORIES

Catégories	Course va et vient	Course avec dévidoir	Poids dévidoir	Poids commande	Distance fenêtre	Poids sac	Hauteur haies	Obstacles	
								Hauteur	Ecart
Seniors H	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	8 m	30 kg	1 m	0,50 m	1 m
Vétérans H	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	8 m	30 kg	1 m	0,50 m	1 m
Juniors H	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	8 m	20 kg	1 m	0,50 m	1 m
Seniors F	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	5 m	20 kg	1 m	0,50 m	1 m
Vétérans F	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	5 m	20 kg	1 m	0,50 m	1 m
Juniors F	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	5 m	15 kg	1 m	0,50 m	1 m
Cadets	2 x 25	2 x 50	Normalisé sans charge	1,5 à 1,6	5 m	15 kg	1 m	0,30 m	1 m
Cadettes	2 x 25	2 x 50		1,5 à 1,6	5 m *	10 kg	1 m	0,30 m	0,80 m
Minimes G	4 x 25			1,5 à 1,6	5 m	10 kg	0,80 m	0,30 m	0,80 m
Minimes F	4 x 25			1,5 à 1,6	5 m *	5 kg	0,60 m	0,30 m	0,80 m