



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

UV J.S.P. 4

Module : APS



Les indicateurs de la condition physique



I. POURQUOI LES INDICATEURS DE CONDITIONS PHYSIQUES :

Les activités physiques font partie intégrante de la vie des sapeurs-pompiers et de celle de chaque caserne.

Chaque sapeur-pompier réalise des tests annuels qui permettent d'établir des indicateurs de la condition physique (ICP).

Ces derniers ont pour but de connaître l'état de forme de ce dernier, de pouvoir déceler une baisse de régime due à un problème de santé, retour de blessure ou autres raisons justifiables ou non par l'agent.

S'il est indispensable à tout individu de ne pas négliger l'activité physique pour maintenir, consolider voire développer son « capital santé », cette nécessité s'impose plus encore aux sapeurs-pompiers.

En effet, les sapeurs-pompiers, de part leurs missions souvent très « physiques » et leur engagement au service d'autrui, se doivent de posséder une très bonne condition physique.

De celle-ci dépend la sécurité opérationnelle des sapeurs-pompiers (individuelle et collective) et la réussite de la mission. Les nécessaires capacités physiques du sapeur-pompier sont effectivement liées aux contraintes opérationnelles qui exigent un potentiel physique important en raison d'efforts soudains et violents que demandent la réalisation de certaines interventions.

L'entraînement physique, associé à une bonne hygiène de vie, apparaît donc comme une nécessité pour mener à bien la mission dans l'intérêt des victimes, tout en préservant le capital santé du sapeur-pompier et la sécurité de l'équipage.

II. DETAILS DE CHAQUE EPREUVE :

A. TESTS DE KILLY :

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.





ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

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.

➔ **Intérêt opérationnel :**

Sauvetage d'une personne au moyen de l'échelle aérienne, sollicitation maximale membres inférieurs.



B. GAINAGE :

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.



Position à maintenir :

Corps en ligne tendu et soulevé, membres inférieures dans le prolongement du tronc, en appui sur les avant-bras et les orteils.

Tête relevée.

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.



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Les tremblements sont acceptés tant que la position est respectée.

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

Le test s'arrête lorsque le candidat ne tient plus la bonne position.

➔ **Intérêt opérationnel :**



Sauvetage d'une personne au moyen de l'échelle aérienne
solllicitation maximale stabilité du bassin.

Manipulation charges lourdes (Déblai, ...).

C. SOUPLESSE :

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 ; 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.



➔ **Intérêt opérationnel :**

Démonter, rouler les tuyaux : élasticité ischios, grand dorsal, lombaires.

Cheminer en milieu exigü .



E. TRACTIONS :

Position de départ et position basse :

Suspendu à la barre, position des **mains en supination**, écartées de la largeur des épaules, bras tendus.

La position des jambes est laissée à l'initiative du candidat.

Position haute :



Amener le menton au-dessus de la barre par une traction complète des bras sans aide des jambes ou du bassin.

- ↪ Après chaque traction, revenir à la position de départ,
- ↪ Réaliser la traction avec les 2 bras en simultanü.
- ↪ Réaliser le maximum de traction.

Les tractions sont réalisées à une cadence régulière sans temps de repos supérieur à 3 secondes.

➔ **Intérêt opérationnel :**

Franchissement d'un mur, fenêtres dans les combles,...

Coupe-latte, déblais,



G. CARDIO RESPIRATOIRE :

2 épreuves possibles : Luc Leger et VAMEVAL.

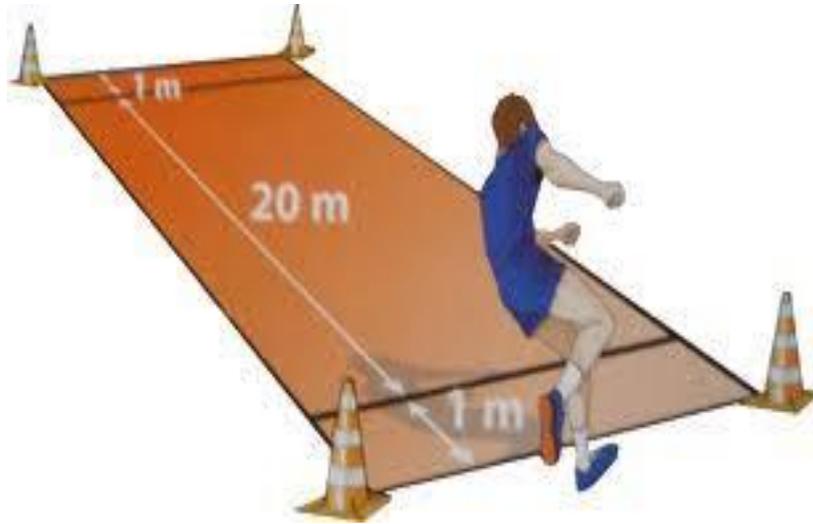
1. Luc léger :

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.



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

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.

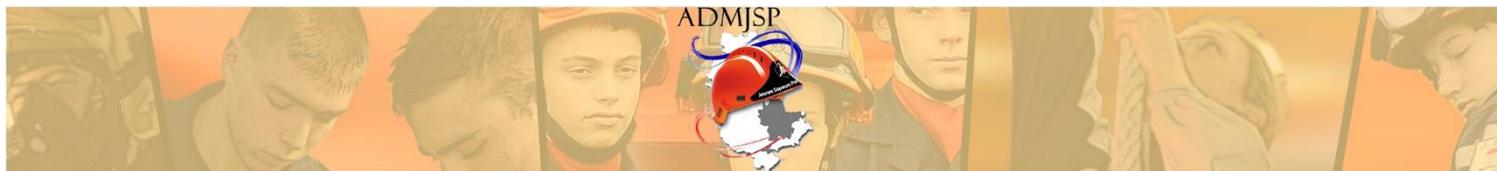
L'épreuve prend fin lorsque le candidat ne peut plus suivre l'allure imposée, c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas entré à l'aide d'une partie quelconque du pied dans le volume de tolérance d'un mètre lorsque le signal sonore retentit, lorsqu'il ne franchit pas entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol ou lorsqu'il abandonne.

2. VAM-EVAL :

Course à vitesse progressivement accélérée par paliers d'une minute. Le rythme imposé par une bande sonore.

Les paliers sont de 0,5 km / h, avec des plots espacés de 20 mètres sur une piste d'athlétisme.

A chaque bip sonore, le coureur doit se retrouver au plot suivant.



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

La vitesse va progressivement augmenter de 0,5 km / h toutes les minutes. Au bout d'un certain temps, le coureur va finir par s'arrêter. Le dernier palier terminé permettra d'extrapoler la V.M.A.



Le test débute à la vitesse de 8,5 km / h (cette vitesse peut varier en fonction du niveau de l'athlète). L'augmentation de la vitesse est de 0,5 km / h toutes les minutes. Cette augmentation de vitesse toutes les minutes est appelée un palier.

A chaque « beep » le coureur devra ajuster sa vitesse pour être au niveau d'un plot en même temps que le « beep ». Au fur et à mesure de l'avancement du test l'allure s'accélère et il

devient plus difficile d'atteindre les plots dans le délai imparti.

Dès qu'un retard de plus deux mètres par rapport au plot est constaté en même temps que le signal sonore : Le test est terminé et la VMA est le dernier palier indiqué par la bande son.

➔ Intérêt opérationnel :

Etablissement d'une LDV en étages.

Montées, descentes escaliers (avec matériels).



H. POMPES (APPUIS FACIAUX) :

Les pompes comptent parmi les exercices de musculation qui permettent principalement de développer les pectoraux. Homme ou femme, ces mouvements renforcent différents muscles, des muscles du bras jusqu'aux pectoraux, en passant par les abdominaux.

Les pompes, en termes techniques, sont faciles à exécuter.

Pour cela, il suffit d'adopter les **bonnes postures**.

Position de départ (position haute) :

- ↗ Pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils,
- ↗ Bras tendus,
- ↗ Mains en appui au sol, écartées de la largeur des épaules,
- ↗ Corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds),





Position basse :



- ↪ Bras fléchis dans l'alignement, coudes non écartés,
- ↪ Garde le corps en ligne droite durant le mouvement,
- ↪ Descend la poitrine à 5 cm environ du sol à chaque répétition,
- ↪ La cadence doit être d'une pompe toutes les 2 secondes,

Le buste doit être rapproché du sol, en veillant à maintenir les abdominaux tendus et à ce que la tête se rapproche le plus près du sol (sans la baisser). Cela afin d'éviter les effets de gainage ou recourbement des muscles lombaires.

L'inspiration est effectuée au moment de la descente et l'expiration pendant que l'on reprend la position de départ.

➔ Intérêt opérationnel :



Massage Cardiaque Externe : Triceps, ceinture scapulaire, lombaires.

Bâchage, déblais, coupe-lattes.

III. BAREMES :

La colonne N° 3 correspond au niveau de compétence physique d'engagement opérationnel initial. Ce niveau doit être en permanence recherché dans un cadre également personnel.

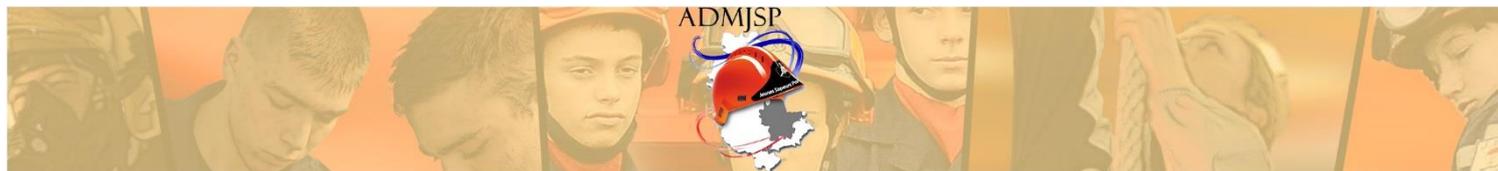
La colonne N° 2 correspond à un niveau de compétence physique opérationnel acceptable.

La colonne N° 1 correspond à un niveau où le sapeur-pompier doit devenir vigilant vis-à-vis de son entraînement, afin de produire, de façon responsable, en collaboration avec le service, les efforts de progression nécessaires.



INDICATEURS DE CONDITION PHYSIQUE – HOMME

ELEMENTS D'APPRECIATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES SAPEURS-POMPIERS				
	Age	N°1	N°2	N°3
Epreuve de KILLY	16 à 29 ans	< 110 s	110 à 119 s	120 s et +
	30 à 39 ans	< 99 s	99 à 109 s	110 s et +
	40 à 49 ans	< 86 s	86 à 95 s	96 s et +
	50 à 65 ans	< 64 s	64 à 71 s	72 s et +
Epreuve des POMPES	16 à 29 ans	< 18	18 ou 19	20 et +
	30 à 39 ans	< 15	15 à 17	18 et +
	40 à 49 ans	< 14	14 ou 15	16 et +
	50 à 65 ans	< 11	11 à 13	14 et +
Epreuve de SOUPLESSE	16 à 29 ans	< 23 cm	23 à 25,5 cm	26 cm et +
	30 à 39 ans	< 21 cm	21 à 23 cm	23,5 cm et +
	40 à 49 ans	< 19 cm	19 à 20,5 cm	21 cm et +
	50 à 65 ans	< 14 cm	14 à 15 cm	15,5 cm et +
Epreuve des TRACTIONS	16 à 29 ans	< 7	7 à 12	13 et +
	30 à 39 ans	< 6	6 à 10	11 et +
	40 à 49 ans	< 5	5 à 8	9 et +
	50 à 65 ans	< 3	3 à 6	7 et +
Epreuve de GAINAGE	16 à 29 ans	< 110 s	110 à 119 s	120 s et +
	30 à 39 ans	< 99 s	99 à 109 s	110 s et +
	40 à 49 ans	< 86 s	86 à 95 s	96 s et +
	50 à 65 ans	< 64 s	64 à 71 s	72 s et +
Epreuve de VAMEVAL	16 à 29 ans	< 12	12 à 14,5	14,5 et +
	30 à 39 ans	< 10,5	10,5 à 13,5	13,5 et +
	40 à 49 ans	< 8	8 à 11,5	11,5 et +
	50 à 65 ans	< 6,5	6,5 à 9,5	9,5 et +
Epreuve de LUC LEGER	16 à 29 ans	< 8	8 à 9	9,5 et +
	30 à 39 ans	< 7	7 à 8,5	9 et +
	40 à 49 ans	< 5,5	5,5 à 7	7,5 et +
	50 à 65 ans	< 4,5	4,5 à 6	6,5 et +



INDICATEURS DE CONDITION PHYSIQUE – FEMME

ELEMENTS D'APPRECIATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES SAPEURS-POMPIERS				
	Age	N°1	N°2	N°3
Epreuve de KILLY	16 à 29 ans	< 110 s	110 à 119 s	120 s et +
	30 à 39 ans	< 99 s	99 à 109 s	110 s et +
	40 à 49 ans	< 86 s	86 à 95 s	96 s et +
	50 à 65 ans	< 64 s	64 à 71 s	72 s et +
Epreuve des POMPES	16 à 29 ans	< 8	8 à 10	11 et +
	30 à 39 ans	< 7	7 à 9	10 et +
	40 à 49 ans	< 6	6 à 8	9 et +
	50 à 65 ans	< 5	5 à 7	8 et +
Epreuve de SOUPLESSE	16 à 29 ans	< 23 cm	23 à 25,5 cm	26 cm et +
	30 à 39 ans	< 21 cm	21 à 23 cm	23,5 cm et +
	40 à 49 ans	< 19 cm	19 à 20,5 cm	21 cm et +
	50 à 65 ans	< 14 cm	14 à 15 cm	15,5 cm et +
Epreuve des TRACTIONS	16 à 29 ans	< 4	4 à 6	7 et +
	30 à 39 ans	< 3	3 à 5	6 et +
	40 à 49 ans	< 2	2 à 3	4 et +
	50 à 65 ans	0	1 à 2	3 et +
Epreuve de GAINAGE	16 à 29 ans	< 110 s	110 à 119 s	120 s et +
	30 à 39 ans	< 99 s	99 à 109 s	110 s et +
	40 à 49 ans	< 86 s	86 à 95 s	96 s et +
	50 à 65 ans	< 64 s	64 à 71 s	72 s et +
Epreuve de VAMEVAL	16 à 29 ans	< 10,5	10,5 à 12	12,5 et +
	30 à 39 ans	< 8,5	8,5 à 11	11,5 et +
	40 à 49 ans	< 7,5	7,5 à 9	9,5 et +
	50 à 65 ans	< 6	6 à 7,5	8 et +
Epreuve de LUC LEGER	16 à 29 ans	< 7	7 à 8	8,5 et +
	30 à 39 ans	< 6	6 à 7	7,5 et +
	40 à 49 ans	< 5	5 à 6	6,5 et +
	50 à 65 ans	< 4	4 à 5	5,5 et +