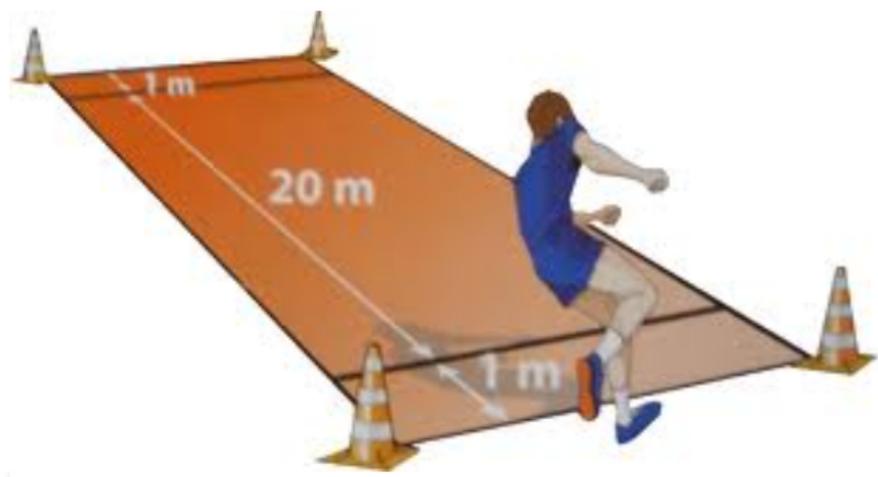


LUC LÉGER



LUC LÉGER

Intérêt et parallèle sapeur-pompier

- ◆ Intérêt SP : évaluer les capacités cardio-respiratoires.
- ◆ Parallèle SP : réaliser des efforts longs et fractionnés (déplacements rapides avec les EPI, montée d'escaliers, établissement, attaque, alimentation, ...).

Approche prévention santé

Prévention des maladies cardio-vasculaires.

Matériel nécessaire

Enceintes, bande sonore de la cadence, terrain plat de 25 m, plots, chronomètre et fiche de résultats (inscription du numéro de pallier ou demi-pallier atteint).

Description

Le test consiste à courir entre deux lignes espacées de 20 m chacune. L'allure sera donnée par une bande sonore. Les bips doivent être audibles.

La vitesse est lente en début d'épreuve puis augmente progressivement.

Le candidat va devoir venir poser un pied derrière les lignes à chaque bip en veillant à être placé derrière la ligne et non pas sur la ligne.

Le candidat qui glisse ou tombe durant l'épreuve peut poursuivre.

Une zone de rattrapage est située avant chaque ligne de 20 m. En cas de bip dans cette zone, le candidat a une chance d'accélérer pour rattraper le retard. Un second retard consécutif est éliminatoire.

Attention : le demi-tour ne doit pas s'effectuer en arc de cercle, mais doit être marqué par un arrêt et un départ dans le même axe.

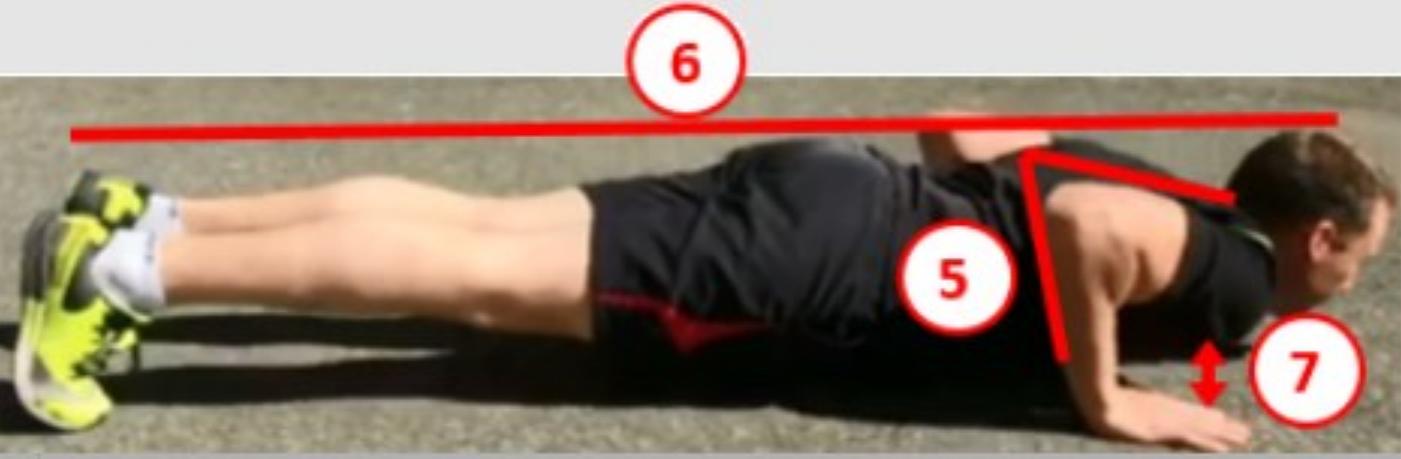
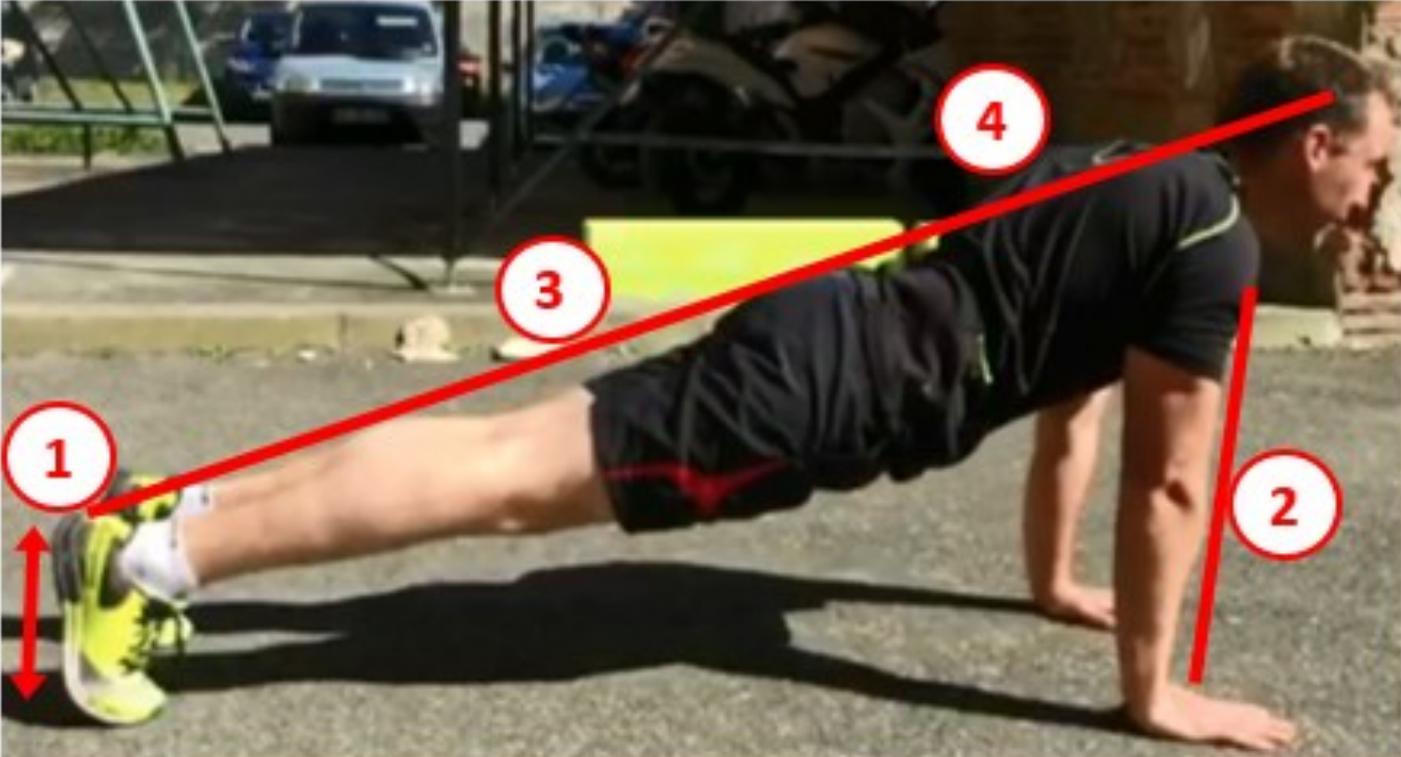
Objectif : courir en navette sur une distance de 20 m, avec une vitesse progressive symbolisée par les bips de la bande sonore.

Arrêt de l'exercice

- Cadence non respectée (1 seul bip hors des zones de rattrapage ou 2 bips consécutifs dans les zones de rattrapage),
- Abandon.



POMPES



POMPES

Intérêt et parallèle sapeur-pompier

- ◆ Intérêt SP : évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs.
- ◆ Parallèle SP : force des bras (dégagement d'urgence, se hisser, se soulever, casser avec les bras en hauteur, ...), endurance musculaire (capacité du muscle à résister à l'effort dans la durée).
- ◆ Muscles sollicités : triceps, pectoraux.

Approche prévention santé

Maintien de la posture correcte au niveau dorsal et scapulaire (épaules).

Matériel nécessaire

Chronomètre et fiche de résultats (inscription du nombre de pompes réalisées).

Description

Placement de départ (position haute) :

- pieds écartés de 10 cm environ (1),
- bras tendus (2),
- mains en appui sur le sol, écartées de la largeur des épaules,
- mains placées en dessous des épaules,
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds) (3),
- dos le plus droit possible (4).

Position basse :

- bras fléchis (5),
- corps en ligne (6),
- poitrine à 5 cm environ du sol (7).

Inspire pendant la descente, expire pendant la montée.

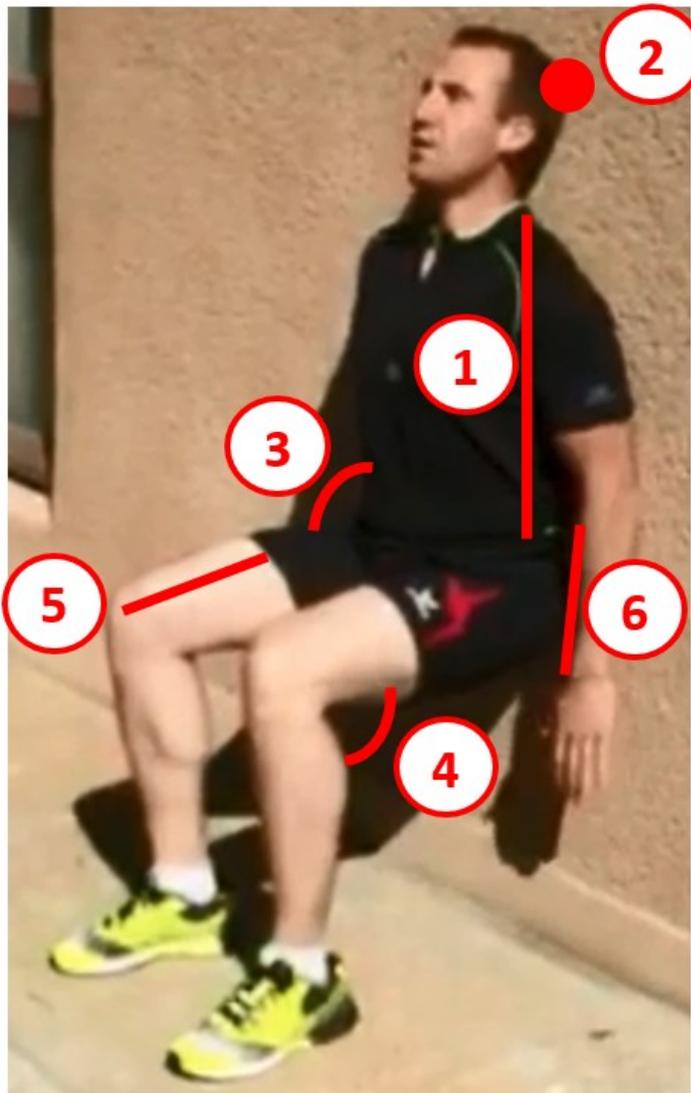
Objectif : réaliser un maximum de flexions-extensions des membres supérieurs à une cadence d'une pompe toutes les 2 secondes.

Arrêt de l'exercice

- Alignement non respecté : creux lombaires, fesses trop hautes,
- Position haute et basse insuffisamment marquées,
- Descente insuffisante,
- Cadence non respectée.



KILLY



Intérêt et parallèle sapeur-pompier

- ◆ Intérêt SP : évaluer l'endurance musculaire des membres inférieurs.
- ◆ Parallèle SP : force des jambes (sauvetage, dégagement, relevage, ...), endurance musculaire (montée d'étages, déplacements avec EPI et matériel).
- ◆ Muscles sollicités : quadriceps.

Approche prévention santé

Maintien de la musculature des jambes pour limiter l'apparition de lombalgies.

Matériel nécessaire

Chronomètre (lancé dès que la position est correcte) et fiche de résultats (inscription du temps tenu).

Description

- Dos à plat (1),
- Tête contre le mur (2),
- Tronc/cuisses = 90° (3),
- Cuisses/jambes = 90° (4),
- Genoux dans l'axe des membres inférieurs (5),
- Bras le long du corps ne touchant ni le mur, ni les cuisses, ni les genoux (6).

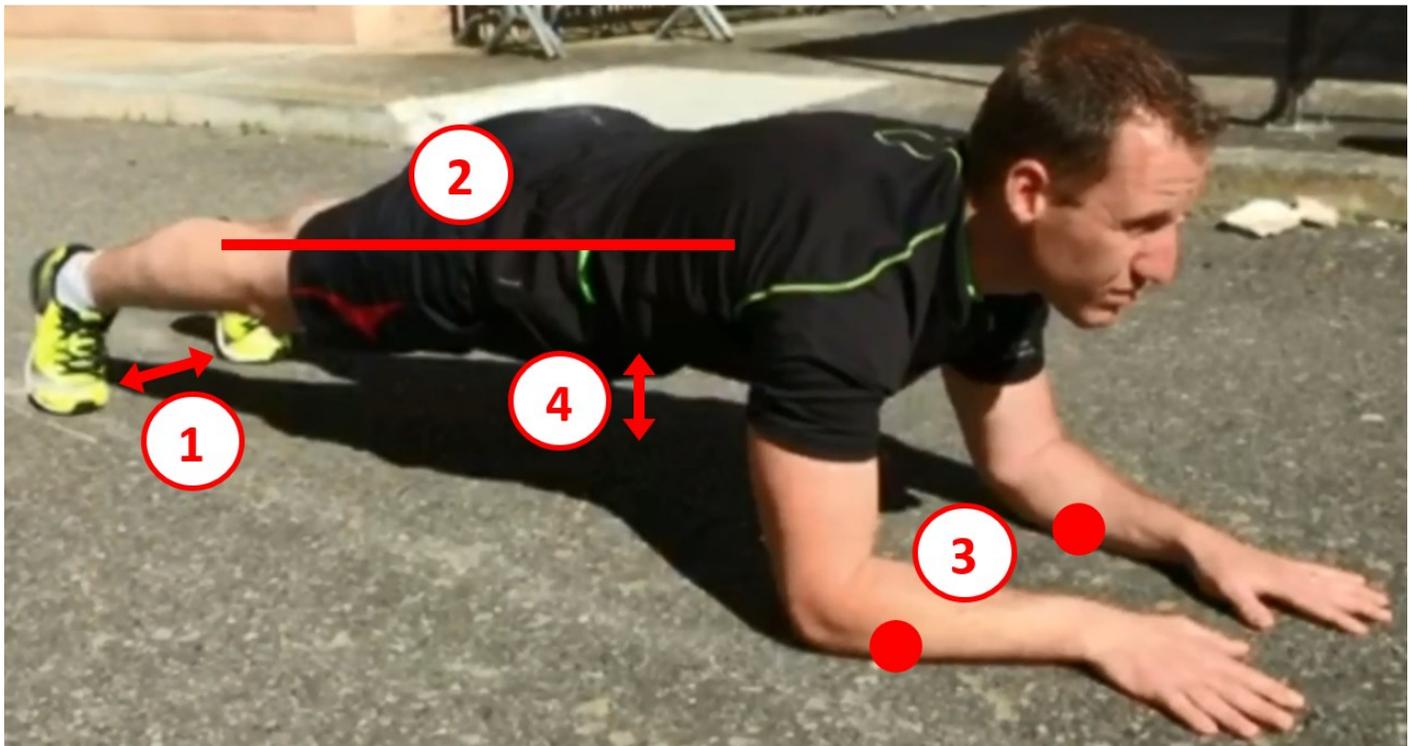
Objectif : maintenir la position assise le plus longtemps possible.

Arrêt de l'exercice

Position non respectée : se relève, tombe ou décolle la tête du mur.



GAINAGE



GAINAGE

Intérêt et parallèle sapeur-pompier

- ◆ Intérêt SP : mesurer l'endurance des muscles du bas du dos et de la ceinture pelvienne.
- ◆ Parallèle SP : acceptation de contraintes liées au port de charge (tenue de feu, ARI).
- ◆ Muscles sollicités : abdominaux, muscles dorsolombaires.

Approche prévention santé

Maintien de la ceinture abdominale et lombaire. Stabilité lors du soulèvement de charge. Diminution des risques de survenue des lombalgies.

Matériel nécessaire

Tapis de sol, chronomètre (lancé dès que la position est correcte) et fiche de résultats (inscription du temps tenu).

Description

Placement de départ :

- appui sur les avant-bras, un genou au sol,
- pieds écartés de 10 cm en appui sur la face inférieure des orteils (1).

Position à maintenir :

- se soulever, corps tendu, membres inférieurs dans le prolongement du tronc (2),
- en appui sur les avant-bras (3),
- ceinture abdominale ne doit pas toucher le sol (4),
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

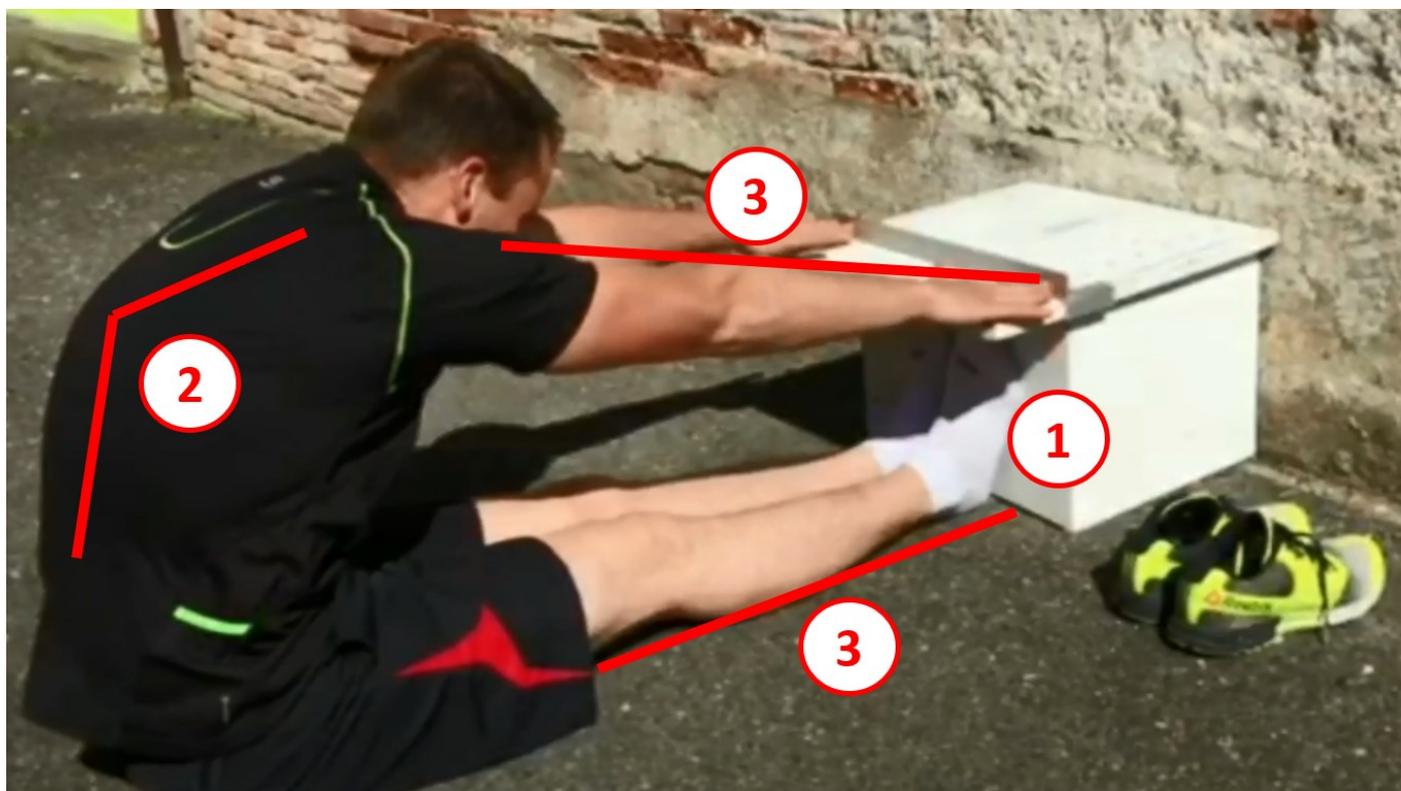
Objectif : maintenir le plus longtemps possible en appui sur les avant bras et les orteils, une position du corps tendu.

Arrêt de l'exercice

Alignement non respecté : dos creusé, fesses trop hautes.



SOUPLESSE



SOUPLESSE

Intérêt et parallèle sapeur-pompier

- ◆ Intérêt SP : évaluer la souplesse de toute la chaîne postérieure des membres inférieurs.
- ◆ Parallèle SP : mobilité rachidienne (contorsions liées aux cheminements complexes).

Approche prévention santé

Maintien d'une posture correcte évitant l'apparition de lombalgies.

Matériel nécessaire

Dispositif d'exercice et fiche de résultats (inscription de la meilleure performance [mesure prise à partir du bout des doigts]).

Description

- Pieds joints, sans chaussure (1),
- Assis face à l'agrès,
- Pieds contre le dispositif,
- Flexion du tronc (2),
- Bras et jambes tendus (3),
- Pousser la règlette de manière continue du bout des doigts sans donner d'à-coups,
- Maintenir la position 2 secondes.

Attention : le candidat à droit à deux essais sans quitter son emplacement.

Objectif : pousser la règlette placée sur le dispositif le plus loin possible et tenir 2 secondes.

Arrêt de l'exercice

- Perte du contact avec la règle,
- Jambes pliées.

