

EPREUVES PHYSIQUES SAPEUR-POMPIER AMBULANCIER ET OFFICIER

Vu pour être annexé à l'arrêté ministériel fixant la qualification requise des agents à recruter et le programme du concours de recrutement de sapeurs-pompiers et de sous-lieutenants (officiers) francophones et néerlandophones pour le Service d'Incendie et d'Aide médicale urgente de la Région de Bruxelles-Capitale.

Les épreuves physiques sont composées de neuf épreuves qui se déroulent en un ou deux jours.

Si les épreuves se déroulent en deux séances, la deuxième comportera l'épreuve de natation et la montée à l'échelle aérienne, tandis que la première sera composée des sept épreuves restantes.

Si les épreuves se déroulent en une séance, l'ordre de la liste ci-dessous sera respecté.

Les épreuves physiques sont cotées sur 100 points. Chaque exercice doit être présenté dans le respect des protocoles de test et chaque candidat doit obtenir la moitié des points pour chacun des tests (si le candidat ne réussit pas une épreuve spécifique, il est exclu pour le restant de la participation). Le candidat doit obtenir un total de 60 points minimum sur 100 pour l'ensemble des épreuves physiques. Si le résultat ou le temps sont inférieurs à un demi, la cote ou le temps sont ramenés à l'unité inférieure. Si le résultat ou le temps sont supérieurs ou égaux à la moitié, la cote ou le temps sont ramenés à l'unité supérieure.

La réussite des épreuves physiques est une condition pour poursuivre la procédure.

Liste des tests physiques :

| | |
|--|------------|
| Exercice d'équilibre : | 10 points |
| Tractions des bras : | 10 points |
| Exercice de souplesse : | 10 points |
| Flexions du tronc : | 10 points |
| Step test : | 20 points |
| Résistance à la claustrophobie : | non coté |
| Course de 2400 m : | 20 points |
| 100 m nage libre : | 10 points |
| Monter et descendre à l'échelle aérienne : | 10 points |
| Total : | 100 points |

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

Epreuve 1 : Exercice d'équilibre

A. Paramètre testé :

Equilibre général et coordination fournissant une idée des fonctions neuromusculaires, sensorielles et proprioceptives.

B. Protocole du test :

Le (la) candidat(e) se trouve en position fixe, les bras le long du corps face au plint.
Au signal de départ, le chronomètre est enclenché et le (la) candidat(e) grimpe sur le plint puis sur le banc incliné vers la bomme (L : 3,5 m - l : 7 cm) située à 1,80 m. de hauteur. Le (la) candidat(e) passe du banc sur la bomme et la traverse en équilibre avant, il (elle) saisit un objet, fixé par une bande velcro, placé au bout de la bomme. Ensuite, le (la) candidat(e) effectue un demi-tour, sans aide, ni appui extérieur, pour revenir en bout de bomme déposer l'objet, sur le velcro, sans le faire tomber. Le (la) candidat(e) descend de la bomme par un saut en contrebas sur un tapis situé du côté opposé à celui du plint. Le chronomètre est arrêté au moment où le (la) candidat(e) a les 2 pieds en contact avec le tapis.
Le (la) candidat(e) dispose de deux essais pour réussir l'épreuve. Le meilleur temps sera retenu. Un essai n'est validé que si le protocole est respecté.

C. Relation entre le temps effectué et les points attribués pour l'épreuve :

| Points | Temps (hommes et femmes) |
|--------|--------------------------|
| 10 | ≤ 25" |
| 9 | ≤ 26" |
| 8 | ≤ 27" |
| 7 | ≤ 28" |
| 6 | ≤ 29" |
| 5 | ≤ 30" |
| Echec | > 30" |

Epreuve 2 : Tractions des bras

A. Paramètre testé :

Force et endurance musculaire des bras et de la ceinture scapulaire.

B. Protocole du test :

Le (la) candidat(e) est suspendu(e) à la bomme de traction (hauteur: 2,5 m), les mains en pronation (pouces vers l'intérieur). Au signal, il (elle) doit amener le menton au-dessus de la bomme et redescendre les bras tendus. Aucun balancement n'est toléré. Les jambes du (de la) candidat(e) doivent être tendues et rester dans le plan frontal du corps.
Les candidat(e)s ne peuvent présenter l'épreuve qu'à une seule reprise.
Une séquence qui ne répond pas au protocole n'est pas comptabilisée.

C. Relation entre le nombre de tractions validées et les points attribués pour l'épreuve :

| Points | Nombres de tractions (hommes) | Nombres de tractions (femmes) |
|--------|-------------------------------|-------------------------------|
| 10 | ≥ 12 | ≥ 9 |
| 9 | 11 | 8 |
| 8 | 10 | 7 |
| 7 | 9 | 6 |
| 6 | 8 | 5 |
| 5 | 7 | 3 ou 4 |
| Echec | < 7 | < 3 |

Epreuve 3 : Exercice de souplesse

A. Paramètre évalué :

Evaluation de la souplesse ischio-jambière et du tronc.

B. Protocole du test :

A partir de la position assise avec les jambes tendues au sol, le (la) candidat(e) fléchit le tronc le plus loin possible en avant. Le test est exécuté pieds nus (en chaussettes).

Le (la) candidat(e) place les pieds joints perpendiculairement contre la tablette de test.

La plaque horizontale mesure 75 cm de longueur, avec un débord de 25 cm du côté où se trouvent les pieds.

L'examineur dispose d'une règle d'environ 30 cm qui est posée sur la plaque horizontale de la tablette. Le (la) candidat(e) doit déplacer cette règle 30 cm, sans lui imprimer de chocs, progressivement et lentement avec les doigts tendus et les jambes tendues (sans fléchir les genoux).

Le (la) candidat(e) doit rester dans la position d'inclinaison maximale du tronc durant 3 secondes.

Pendant le test, l'examineur maintient, à l'aide des mains, les genoux du (de la) candidat(e) dans la position jambes tendues.

Le (la) candidat(e) dispose de deux essais et le meilleur résultat est retenu.

Un essai n'est validé que si le protocole est respecté.

C. Relation entre le résultat obtenu et les points attribués pour l'épreuve :

| Points | Résultat en cm (hommes) | Résultat en cm (femmes) |
|--------|-------------------------|-------------------------|
| 10 | ≥ 30 cm | ≥ 34 cm |
| 9 | ≥ 29 cm | ≥ 33 cm |
| 8 | ≥ 28 cm | ≥ 32 cm |
| 7 | ≥ 27 cm | ≥ 31 cm |
| 6 | ≥ 26 cm | ≥ 30 cm |
| 5 | ≥ 25 cm | ≥ 29 cm |
| Echec | < 25 cm | < 29 cm |

Epreuve 4 : Flexions de tronc

A. Paramètre testé :

Force et endurance du tronc, endurance locale des muscles abdominaux.

B. Protocole du test :

Le (la) candidat(e) est allongé(e) sur le dos, sur un tapis de gymnastique, les hanches et les genoux fléchis à 90°.

Les pieds (talons) du (de la) candidat(e) sont déposés sur le bord d'un plan horizontal.

L'examineur place sa main au sol au niveau du bord supérieur de l'omoplate.

Les flexions de tronc sont exécutées avec les doigts en contact avec la tête et en arrière des oreilles.

L'objectif est de toucher les cuisses avec les coudes un maximum de fois, sans interruption mais dans un temps illimité, par enroulement du tronc sans déplacement des pieds en-dehors du plan horizontal. Le bassin doit être toujours en contact avec le sol.

Une flexion est validée lorsque le candidat touche la main de l'examineur placée au sol.

C. Relation entre le nombre d'exécutions validées et les points attribués pour l'épreuve :

| Points | Nombres d'exécution (hommes) | Nombres d'exécution (femmes) |
|--------|------------------------------|------------------------------|
| 10 | ≥ 56 | ≥ 52 |
| 9 | ≥ 54 | ≥ 50 |
| 8 | ≥ 52 | ≥ 48 |
| 7 | ≥ 49 | ≥ 45 |
| 6 | ≥ 46 | ≥ 42 |
| 5 | ≥ 42 | ≥ 38 |
| Echec | < 42 | < 38 |

Epreuve 5 : Step test

A. Paramètre testé :

Résistance musculaire des membres inférieurs.

B. Protocole du test :

Pour réaliser cette épreuve, le (la) candidat(e) revêt une chasuble lestée de 10 kg. Au départ, le (la) candidat(e) se trouve en position fixe, bras le long du corps, face à un banc de +/- 40 cm de hauteur, présentant une ligne longitudinale tracée sur le dessus.

Au signal, le (la) candidat(e) pose un premier pied sur le banc, puis le deuxième. Lorsque les 2 pointes de pied ont dépassé la ligne, le premier pied peut reprendre sa position initiale sur le sol, suivi du deuxième.

Cette séquence doit être répétée un maximum de fois durant une minute. Seules sont comptabilisées les séquences au cours desquelles les deux pieds sont sur le banc, mordant la ligne.

Les candidat(e)s ne peuvent présenter l'épreuve qu'une seule fois.

C. Relation entre le nombre d'exécutions validées et les points attribués pour l'épreuve :

| Points | Nombres d'exécution (hommes) | Nombres d'exécution (femmes) |
|--------|------------------------------|------------------------------|
| 20 | ≥ 55 | ≥ 48 |
| 19 | 54 | 47 |
| 18 | 53 | 46 |
| 17 | 52 | 45 |
| 16 | 51 | 44 |
| 15 | 50 | 43 |
| 14 | 49 | 42 |
| 13 | 48 | 41 |
| 12 | 47 | 40 |
| 11 | 46 | 39 |

| | | |
|-------|------|------|
| 10 | 45 | 38 |
| Echec | < 45 | < 38 |

Epreuve 6 : Résistance à la claustrophobie

A. Paramètre testé :

Evaluation de la capacité à maîtriser la crainte des espaces confinés.

B. Protocole du test :

Le (la) candidat(e) doit réaliser une progression, dans le noir complet, au travers d'un tunnel d'une longueur de +/-10 m présentant quelques difficultés de passage.

Le (la) candidat(e) disposera d'un temps maximum de 3 minutes pour s'extraire entièrement du tunnel.

Ce test est éliminatoire mais n'est pas coté et n'intervient pas dans le classement du (de la) candidat(e).

Epreuve 7 : Course de 2400 mètres

A. Paramètre évalué :

Capacité d'endurance aérobie.

B. Protocole du test :

Parcourir le plus rapidement possible une distance de 2400 m sur une piste d'athlétisme.

Le (la) candidat(e) ne peut présenter qu'une seule fois l'épreuve.

C. Relation entre le temps effectué et les points attribués pour l'épreuve :

| Points | Temps (hommes) | Temps (femmes) |
|--------|----------------|----------------|
| 20 | ≤ 9'00" | ≤ 10'30" |
| 19 | ≤ 9'12" | ≤ 10'42" |
| 18 | ≤ 9'24" | ≤ 10'54" |
| 17 | ≤ 9'36" | ≤ 11'06" |
| 16 | ≤ 9'48" | ≤ 11'18" |
| 15 | ≤ 10'00" | ≤ 11'30" |
| 14 | ≤ 10'12" | ≤ 11'42" |
| 13 | ≤ 10'24" | ≤ 11'54" |
| 12 | ≤ 10'36" | ≤ 12'06" |
| 11 | ≤ 10'48" | ≤ 12'18" |
| 10 | ≤ 11'00" | ≤ 12'30" |
| Echec | > 11'00" | > 12'30" |

Epreuve 8 : 100 m nage libre

Pour participer à cette épreuve, les candidats apportent leur maillot et leur bonnet de bain, aucun autre accessoire à l'exception de lunettes de natation, n'est autorisé.

A. Paramètre évalué :

Capacité anaérobie lactique du système cardio-pulmonaire et musculo-squelettique.

B. Protocole du test :

Le (la) candidat(e) se positionne sur le plot de départ. Le chronomètre est enclenché au moment de l'ordre de départ. Le départ s'effectue par un plongeon.

La distance s'effectue en style libre, sans déposer les pieds au sol. Les virages sont effectués, soit en saisissant le bord le temps de se retourner et pour se relancer, soit en effectuant un virage par culbute.
 Le chronomètre est arrêté lorsque le (la) candidat(e) touche le bord du bassin avec la main après avoir accompli la distance de 100m.
 Le (la) candidat(e) ne peut présenter qu'une seule fois l'épreuve.

C. Relation entre le temps effectué et les points attribués pour l'épreuve :

| Points | Temps (hommes) | Temps (femmes) |
|--------|----------------|----------------|
| 10 | ≤ 1'30" | ≤ 1'45" |
| 9 | ≤ 1'40" | ≤ 1'55" |
| 8 | ≤ 1'50" | ≤ 2'05" |
| 7 | ≤ 2'00" | ≤ 2'15" |
| 6 | ≤ 2'10" | ≤ 2'25" |
| 5 | ≤ 2'20" | ≤ 2'35" |
| Echec | > 2'20" | > 2'35" |

Epreuve 9 : Monter et descendre à l'échelle aérienne

A. Paramètre testé :

Evaluation de la coordination bras et jambes et de la maîtrise de la hauteur.

B. Protocole du test :

L'échelle aérienne est inclinée à 70° et déployée à une hauteur de 30 m.

Le départ se fait au pied de l'échelle, position fixe, les bras le long du corps. Au coup de sifflet, le chronomètre est mis en marche et le (la) candidat(e) entame la montée.

La montée est considérée terminée lorsque les deux mains se trouvent sur le dernier échelon et les pieds sur un échelon pré marqué. Le (la) candidat(e) penche le buste en avant et lis la lettre ou le chiffre inscrit sur un panneau (format d'une feuille A4) présenté par un membre du personnel du SIAMU, installé à l'aplomb de la pointe de l'échelle. Si vous satisfaites au test de lecture et recevez l'accord de l'examineur (coup de sifflet), le (la) candidat(e) peut entamer la descente.

Le chronomètre est arrêté lorsque vous avez repris votre position de départ.

Le (la) candidat(e) dispose de deux essais pour réussir l'épreuve. Le meilleur temps sera retenu.

Un essai n'est validé que si le protocole est respecté.

C. Relation entre le résultat obtenu et les points attribués pour l'épreuve :

| Points | Temps maximum autorisé (hommes et femmes) |
|--------|---|
| 10 | ≤ 2'00" |
| 9 | ≤ 2'05" |
| 8 | ≤ 2'10" |
| 7 | ≤ 2'15" |
| 6 | ≤ 2'20" |
| 5 | ≤ 2'25" |
| Echec | > 2'25" |