

PRÉPARATION AUX TESTS PHYSIQUES



JUILLET 2016 - VERSION N° 1



GUIDE DE PRÉPARATION AUX TESTS PHYSIQUES D'ENGAGEMENT SAPEURS-POMPIERS VOLONTAIRES



Ref :07/15

Les tests physiques d'engagement des sapeurs-pompiers volontaires sont composés de 2 épreuves

ÉPREUVE n°1 : Évaluation de l'endurance musculaires des membres supérieurs

Réaliser 5 tractions pour les hommes et 3 tractions pour les femmes.

Description du mouvement :

- Saisir la barre les mains en SUPINATION (Paumes tournées vers l'intérieur), écartées de la largeur des épaules ;
- Position libre des jambes ;
- Menton au dessus de la barre ;
- Revenir bras détendus.



Position haute
menton au dessus
de la barre



Position des mains (Supination)
écartées de la largeur des mains



Position basse,
bras détendus

ÉPREUVE n°2 : Évaluation de l'endurance cardio-respiratoire

Réaliser 2 000 m en 12 minutes en courant sur une piste.

Nous proposons aux candidats un programme de préparation à ces épreuves
(Durée 7 semaines).

Exercices :

Les TRACTIONS

- La Traction (Montée) -1-



Dans un premier temps pour réaliser les tractions statiques ou le travail de descente, utiliser un support (Table, escabeau, ...) ou sauter pour se mettre en position haute (Menton au dessus de la barre)

- La Traction Statique -2-

Tenir le plus longtemps possible en position haute, avec les mains en supination ou pronation au choix.



- La Descente

Partir de la position haute et ralentir la descente le plus possible pour se retrouver en position basse (Bras détendus)

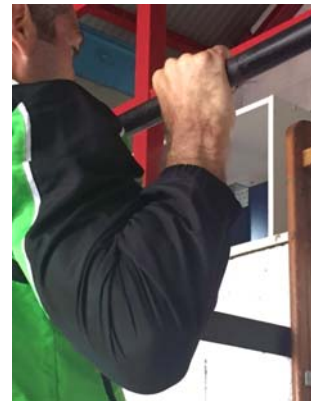


- La positions des mains



***Supination**
(Position le jour des tests)

OU



Pronation

Les POMPES -3-



- **Position Haute**

Pieds écartés de 10 cm, bras tendus, mains écartées de la largeur des épaules, corps en ligne.

- **Position Basse**

Fléchir les bras, garder le corps en ligne droite, la poitrine à 5 cm environ du sol.

En cas de difficulté, réaliser le même exercice avec les genoux au sol



Le GAINAGE -4-



En appui sur les avant bras, pieds écartés de 10 cm, le corps bien en ligne, contracter les fessiers et la sangle abdominale, ne pas creuser le dos, conserver la position.

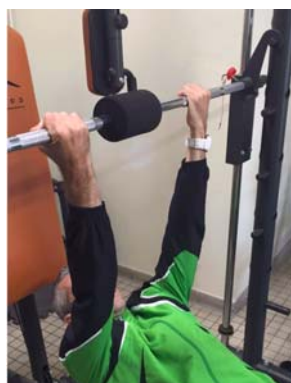
Le KILLY -5-



Le dos à plat contre un mur, les cuisses à l'horizontale en formant un angle de 90° avec le buste et avec les jambes, la tête en appui contre le mur, conserver la position.

L'EXERCICE COMPLÉMENTAIRE

Réaliser des tractions sur une barre positionnée à mi-hauteur (Type « main courante » de stade) avec les pieds au sol ou sur une chaise, garder le corps bien gainé lors des tractions.



Objectif :	Proposition d'entrainement pour les tests physiques d'engagement
Programme :	7 semaines

Semaine 1	Course a pied
JOUR 1	<i>20 min</i>
JOUR 2	<i>12 min footing + 3x(2 min marche rapide et 2 min footing) + 5 min footing</i>
JOUR 3	

Semaine 2	Course a pied
JOUR 1	<i>22 min</i>
JOUR 2	<i>15 min footing + 3x(2 min marche rapide et 2 min footing) + 5 min footing</i>
JOUR 3	

Semaine 3	Course a pied
JOUR 1	<i>25min</i>
JOUR 2	<i>15 min footing + 3x(2 min marche rapide et 4 min footing) + 5 min footing</i>
JOUR 3	

Semaine 4	Course a pied
JOUR 1	<i>30 min + 3 lignes droites de 60 m à 100% récupération sur retour en marchant</i>
JOUR 2	<i>20 min footing + 3x(2 min marche rapide et 5 min footing) + 5 min footing</i>
JOUR 3	

Semaine 5	Course a pied
JOUR 1	<i>30 min + 5 lignes droites de 60 m à 100% récupération sur retour en marchant</i>
JOUR 2	<i>20 min footing + 2x(2 min marche rapide et 7 min footing) + 5 min footing</i>
JOUR 3	

Semaine 6	Course a pied
JOUR 1	<i>35 min + 5 lignes droites de 60 m à 100% récupération sur retour en marchant</i>
JOUR 2	<i>25 min footing + 3x(2 min marche rapide et 6 min footing) + 5 min footing</i>
JOUR 3	

Semaine 7	Course a pied
JOUR 1	<i>35 min</i>
JOUR 2	<i>30 min</i>
JOUR 3	Proposition d'entrainement pour les tests physiques d'engagement

- > **Testez vous sur des tractions complètes en semaine 3 et 5**
- > **Si vous arrivez à faire des tractions complètes, remplacez les descentes par des tractions complètes**

des sapeurs-pompier volontaires

Vélo/VTT ou Natation	Pompes (3)	Gainage (4)	Killy (5)	Tractions (1)	Tractions statiques (2)
	3 x 5	3 x 30 s	3 x 30 s	2 x 5 Descentes	1 x Statique
	3 x 5			2 x 5 Descentes	1 x Statique
40 min				2 x 5 Descentes	1 x Statique

Vélo/VTT ou Natation	Pompes	Gainage	Killy	Tractions	Tractions statiques
	3 x 5	3 x 30 s	3 x 30 s	2 x 5 Descentes	2 x Statiques
	3 x 5			2 x 5 Descentes	2 x Statiques
40 min				2 x 5 Descentes	2 x Statiques

Vélo/VTT ou Natation	Pompes	Gainage	Killy	Tractions	Tractions statiques
	3 x 10	5 x 30 s	3 x 45s	3 x 5 Descentes	2 x Statiques
	3 x 10			3 x 5 Descentes	2 x Statiques
45 min				3 x 5 Descentes	2 x Statiques

Vélo/VTT ou Natation	Pompes	Gainage	Killy	Tractions	Tractions statiques
	3x10	5 x 30 s	3 x 45s	4 x 5 Descentes	2 x Statiques
	3x10			4 x 5 Descentes	2 x Statiques
45 min				4 x 5 Descentes	2 x Statiques

Vélo/VTT ou Natation	Pompes	Gainage	Killy	Tractions	Tractions statiques
	4 x 10	4 x 45 s	3 x 45 s	4 x 5 Descentes	3 x Statiques
	4 x 10			4 x 5 Descentes	3 x Statiques
50 min				4 x 5 Descentes	3 x Statiques

Vélo/VTT ou Natation	Pompes	Gainage	Killy	Tractions	Tractions statiques
	5 x 10	4 x 45 s	4 x 45s	3 x max	3 x Statiques
	5 x 10			3 x max	3 x Statiques
55 min				3 x max	3 x Statiques

Vélo/VTT ou Natation	Pompes	Gainage	Killy	Tractions	Tractions statiques
	1 x 10			1 x max	
	1 x 10			1 x max	

des sapeurs-pompier volontaires