Dans le cadre de la **préparation** aux **épreuves** de **pré-admission** du **concours** de **sapeur-pompier professionnel**, **Rescue 18** vous propose une série d'articles dédiés à la **préparation** des **épreuves physiques** et plus précisément du **parcours professionnel adapté (PPA).**

Rescue 18 vous propose donc, à travers cet article, **différents exercices**, en lien avec cette épreuve, dans le but de **développer** des **compétences** et **capacités spécifiques** afin d'obtenir le **meilleur** résultat possible.

Vous trouverez donc ci-dessous la **séance numéro 2** dédiée aux **étapes 4, 5 et 6** du parcours.

Arr 30/11/2020 relatif aux épreuves physiques communes aux concours externes ouverts pour le recrutement de sapeurs-pompiers professionnels ici

---

Préambule

Revenons en **vidéo** sur les différents **ateliers** de ce **parcours professionnel adapté**, pour le décomposer en **3 parties** sur lesquelles nous allons travailler.

Vidéo : Sdis 35

On constate clairement durant cette épreuve que les **qualités physiques** prégnantes, sont la **force** et **l'endurance**, puisque l'on va devoir porter et/ou tracter des **charges** allant jusqu'à plus de **60 kg**, selon les ateliers et ce pendant **4 min** pour les **hommes** et **5 min 30** pour les **femmes**.

Pour vous **rapprocher** le plus possible des **conditions réelles**, vous aurez besoin de **matériels** vous permettant ainsi, de vous mettre en situation (prenez contact avec votre centre de secours le plus proche pour savoir s'ils ont ce type de matériels à disposition et s'il est possible d'en disposer).

Idéalement, une **surface plane** et **stabilisée** d'une **longueur** de **20 mètres**, **1 ARI** lesté à **22kg** +- 500g (à défaut, 1 sac suffisamment solide et résistant lesté à 22 kg), 1 **banc** "suédois" d'une longueur de **3 mètres**, d'une largeur de **25 centimètres** et d'une hauteur de **30 centimètres**, 1 **stepper**, une **barre fixe**

avec un dispositif de **5 cm** de **largeur** plus ou moins 1 cm et 5 cm de diamètre plus ou moins 1 cm, **fixé** au **centre de la barre** et permettant de se suspendre totalement sans toucher le sol comprenant **sur la structure** un **repère visuel** situé à **1m60**, **1** charge de **10 kg** et **2** charges de **20 kg** (idéalement type **Powerbag**), **1 sangle** longueur **1m20**, **1 corde** longueur minimum **18 m**, un **dispositif en tunnel** de **3 mètres** de longueur (**tables**), de **1,20 mètre** de **largeur** minimum et d'une **hauteur** comprise entre **65 et 70 centimètres** et **4 cônes.**

Nous vous proposons de découper ce parcours en **3 phases** que nous allons détailler ci-dessous.

Installer tout d'abord sur votre **surface plane** dédiée à la réalisation de cette séance, les différents **ateliers** nécessaires pour la réalisation de celle-ci.

Placer **4 cônes** distants deux à deux de **18 mètres** et espacés de **6 à 8 mètres** pour matérialiser votre zone d'évolution, le **dispositif** avec la **barre de traction** ne devra pas être trop éloigné de votre zone d'évolution afin de pouvoir conserver le **niveau physiologique** de sollicitation.

Placer le **dispositif en tunnel** de **3 mètres** de longueur (**tables**), de **1,20 mètre** de **largeur** minimum et d'une **hauteur** comprise entre **65 et 70 centimètres** à **mi-distance** des lignes espacées de **18 m**.

Préparer un **dispositif** pour recevoir la **charge** à **tracter** avec la **corde** type **LSPCC** ou amarrer ensemble les **deux poids** de **20 kg** (type **Powerbag)** et les **accrocher** à la **corde** d'un **côté** et une **sangle** de longueur **1m20** de l'autre.

Echauffement

Avant de débuter votre **échauffement,** il vous faut être vigilant sur l'**absence** de **blessure** et avoir une **tenue** de **sport complète** vraiment **adaptée,** en **bon état** pour **éviter** tout risque de **blessure** causé par votre **équipement**.

Vous devez également penser à vous **hydrater** tout au long de la séance.

En matière d'**APS, l'échauffement** est une précaution **cardio-pulmonaire** et une mobilisation **articulo-musculaire** par laquelle un sportif tente de se mettre dans

les **meilleures conditions** personnelles de **réussite** d'une séance du sport concerné, notamment **l'absence de blessure.** Il peut prendre une **infinité** de **formes** en fonction de la **discipline**, des **buts** et **enjeux** de la pratique, du **pratiquant** lui-même.

Débuter par un **footing léger** durant **5′** autour ou sur une **surface plane** et **stabilisée** si réalisé en **extérieur**.

En continuant la course, réaliser **4 séries** de **20 montées de genoux** entrecoupées par **10″** de récupération en trot léger.

Enchainer par **4 séries** de **20 talons-fesses** entrecoupées par **10″** de **course normale.**

Continuer avec **4 séries** de **pas chassés** alternativement cotés droit et gauche par **série de 10.**

Réaliser **3 accélérations progressives** sur **20 à 30 mètres.**

Procéder à un **échauffement articulaire** en partant du haut du corps (tête, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles...).

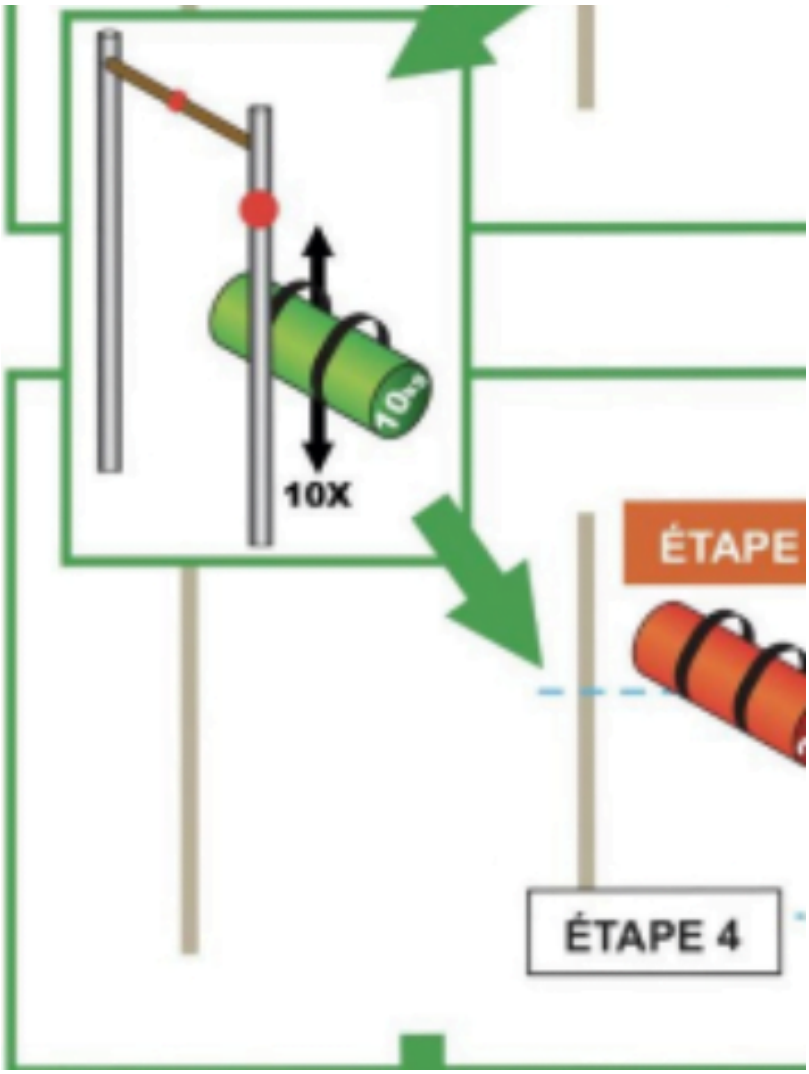
Pour **l'échauffement spécifique,** se positionner en **position squat** (veiller à la position : antéversion du bassin, dos droit...) réaliser **4×10 répétitions** en **demi-squat** avec **20″** de **récupération**, puis venir au sol en **position pompes** (dos droit, rétroversion du bassin..) et effectuer **4×10 répétitions** avec **20″** de **récupération** (possibilité de faire des pompes avec les genoux au sol en fonction des capacités, veiller néanmoins à garder le dos à plat, rétroversion du bassin).

Finir par une **pyramide inversée** de **burpees** et **Jumping Jack :** 10 burpees, 2 Jumping Jack, 8 burpees, 4 Jumping Jack, ..., 2 burpees, 10 Jumping Jack.

Cet **échauffement** devra durer **environ 15 minutes** et vous permettre ainsi d'être dans les **meilleures dispositions** pour aborder le corps de séance.

Corps de séance

Etapes 4 et 5



PPA Etape 4

Etape 4 :

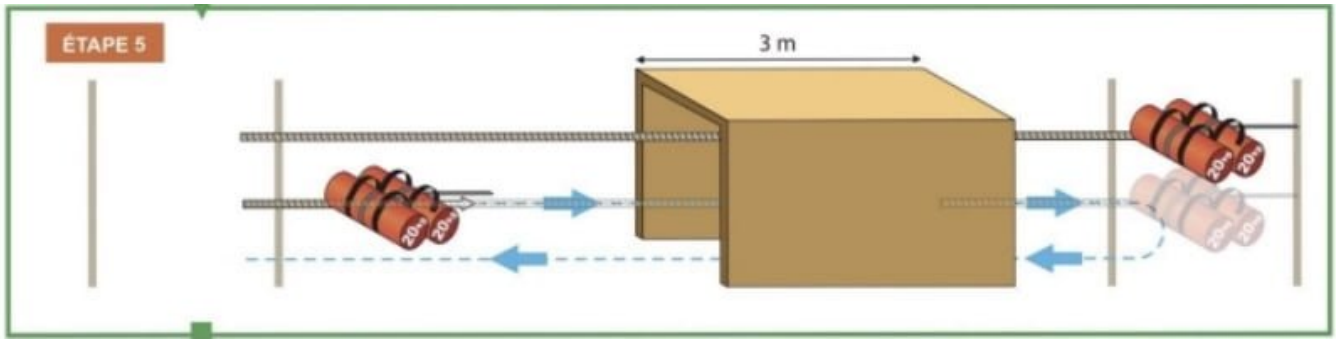
Cette étape se déroule à l'aide d'une **charge de 10 kg** (sac à poignées) et d'un **repère visuel** à une **hauteur** de **1,60 m** sur un support vertical positionné dans la zone d'un mètre en bout de piste.

Le candidat **saisit** la charge de **10 kg** placée au sol et touche **alternativement** le **repère** puis le **sol** sans lâcher la charge. Il répète **10 fois** cet exercice. Chaque **touché** au sol **validé** est compté à voix haute par l'examinateur.

L’étape n° 4 est validée lorsque l’examinateur a compté le dixième touché au sol.

Etape 5 :
Cette étape se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres. Un **obstacle** dans le sens **longitudinal** de la piste dont le **centre** est placé à **mi-distance** est matérialisé par un **dispositif en tunnel** de **3 mètres** de **longueur**, de 1,20 mètre de largeur minimum et d’une hauteur comprise entre 65 et 70 centimètres. Une **charge** de **40 kg**, munie d’une **sangle de 1,20 m** est placée dans l’axe du tunnel au-delà de la ligne opposée dans la zone d’un mètre en bout de piste.

En restant dans la zone d’un mètre en bout de piste, le candidat **saisit** une **corde** de **12 mm** de **diamètre** (**type LSPCC**) reliée à la charge et la **tracte** vers lui sur **18 m** jusqu’à ce que celle-ci franchisse entièrement la ligne délimitant la piste. Durant la traction, au moins un pied du candidat se trouve dans la zone d’un mètre en bout de piste. Le candidat **saisit** alors la **charge** par la **sangle** et **retourne** la **déposer** à sa **place initiale** en passant sous l’obstacle. Enfin, le candidat **réalise** le **trajet retour** en passant **sous l’obstacle**.



PPA Etape 5

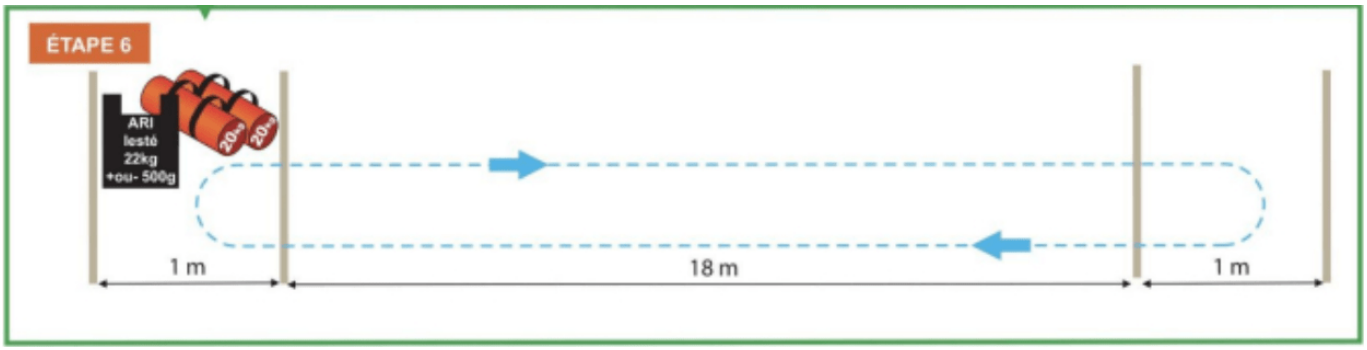
L’étape n° 5 est validée lorsque le candidat franchit entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied.

Etape 6

Etape 6 :

Cette étape se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18

mètres.



PPA Etape 6

Avant le départ, les pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste dans la zone d'un mètre en bout de piste. Le candidat saisit une **charge de 20 kg** dans **chaque main**, soit **40 kg**. Le candidat réalise des **allers-retours** sur la piste de **18 mètres**. A chaque extrémité, 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.

Le candidat est **autorisé** à **poser** une ou deux charges dans les **zones d'un mètre** en bout de piste uniquement, les **reprendre** et **poursuivre** l'étape. Si **l'une** ou les **deux charges touchent le sol** entre les deux lignes délimitant la piste de 18 m, cette **distance** n'est **pas validée** ni **comptée** et le candidat devra **regagner** l'une des **zones d'un mètre** en bout de piste afin de poursuivre l'étape. Chaque distance de 18 mètres validée est comptée à voix haute par l'examinateur.

L'étape n° 6 s'arrête lorsque :

– le candidat valide **15 fois** la distance de **18 mètres**;
– le **temps** imparti est **écoulé**;
– le candidat **abandonne**.

Quelques exercices

Equipez-vous de **l'ARI** ou du **sac lesté** à **22 kg**, en veillant à bien serrer les sangles pour **limiter le ballant** et ainsi pouvoir évoluer sans gêne supplémentaire.

Exercice 1 :

Saisir la **charge** de **10 kg** (idéalement de type **Powerbag**) et venir toucher un **repère visuel**, préalablement disposé sur un **mur** ou la **structure** de la barre fixe, à une **hauteur** d'**1m60** et le sol, sans lâcher la charge, **répéter** cet exercice **15 fois**.

Puis venir **saisir** la **corde** reliée à la **charge** de **40 kg** et **tracter** celle-ci passant **sous le dispositif en tunnel**, préalablement installé. Lorsque la charge passe la **ligne** matérialisant la **distance** de **18 m**, **saisir** la charge de **40 kg** par la **sangle** de **1,20 m** et la tirer pour la ramener à son point initial.

Le trajet **retour** se fait en passant **sous** le dispositif en tunnel et **franchir** la ligne délimitant les **18 m**.

Cet **exercice** est à réaliser **4 fois** en prenant une **récupération** complète de **3′** entre chaque **série**.

Exercice 2 :

Se **positionner** les **pieds** derrière la **ligne** délimitant la zone de **18 m** avec l'**ARI** ou le **sac lesté**, réaliser de **20** à **40 squats complets,** selon votre niveau, puis **saisir** les **2 charges** de **20 kg chacune** et **réaliser** le plus vite possible **4 allers-retours** entre les **2 lignes** matérialisant la **distance** de **18m**. Vous pouvez **déposer** les charges **uniquement** en **bout** de la **piste** de **18 m** délimitée.

Exercice à réaliser **4 fois** en prenant une **récupération complète** de **3′** entre chaque **série**.

Exercice 3 :

Il s'agit de **l'enchaînement** des **étapes 4, 5 et 6.**

Saisir la **charge** de **10 kg** (idéalement de type **Powerbag**) et venir toucher un **repère visuel**, préalablement disposé sur un **mur** ou la **structure** de la barre fixe,

à une **hauteur** d'**1m60** et le sol, sans lâcher la charge, **répéter** cet exercice **15 fois**.

Puis venir **saisir** la **corde** reliée à la **charge** de **40 kg** et **tracter** celle-ci passant **sous le dispositif en tunnel**, préalablement installé. Lorsque la charge passe la **ligne** matérialisant la **distance** de **18 m**, **saisir** la charge de **40 kg** par la **sangle** de **1,20 m** et la tirer pour la ramener à son point initial.

Le trajet **retour** se fait en passant **sous** le dispositif en tunnel et **franchir** la ligne délimitant les **18 m**.

Enchainer avec **20** à **40 squats complets,** selon votre niveau, puis **saisir** les **2 charges** de **20 kg chacune** et **réaliser** le plus vite possible **4 allers-retours** entre les **2 lignes** matérialisant la **distance** de **18m**.

Vous pouvez **déposer** les charges **uniquement** en **bout** de la **piste** de **18 m** délimitée.

Exercice à réaliser **3 fois** en prenant une **récupération complète** de **4'** entre chaque **série**.

Retour au calme

Ce corps de séance sera suivi par un **retour au calme,** avec un footing de 10′ très souple afin de faire redescendre votre rythme cardiaque et de favoriser une bonne vascularisation au niveau de vos fibres musculaires. Puis vous réaliserez une **séance d'étirements passifs,** dans un lieu sec et tempéré en partant du haut du corps et en étirant **l'ensemble des muscles sollicités** lors de la séance.

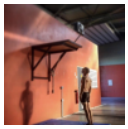
Rappel : sur un étirement passif, l'objectif n'est pas un gain de souplesse, mais bien de **retrouver la longueur initiale** des **fibres sollicitées**, donc on limitera son étirement au **seuil infra douloureux** et on conservera la posture durant 30″ maximum. Pensez, bien évidemment **durant toute la séance** mais également **après**, à bien vous **hydrater**.

Nous vous **conseillons,** dans le cadre de la **préparation** aux épreuves de **pré-admission**, de réaliser, **au moins 2 fois** par **semaine**, les **séances 1 et 2** durant

votre **préparation** afin de pouvoir créer des **adaptations physiologiques** et **techniques** à ce parcours avec une **récupération** de **48 heures minimum** entre les séances.

Nous vous **recommandons** également de réaliser **plusieurs fois,** durant votre préparation, **l'épreuve complète** en suivant le **déroulement** de celle-ci, selon **l'arrêté** du **30/11/2020.**

Idées musique pour vous accompagner durant cette séance



Author: **vincent.luneau**

Sous-officier de l'Armée de l'Air et de l'Espace Janvier 2001-Septembre 2005. Sapeur-pompier professionnel depuis Septembre 2005, Sdis 78 puis Sdis 36. Sapeur-pompier volontaire au sein du Sdis 91 de 2002 à 2010. Sapeur-pompier volontaire SDIS 36 CTA CODIS. CATE, IMP 2, EAP 2, OTAU, OCO.