Sur l'ensemble du territoire national, de nombreux **concours** de **sapeur-pompier professionnel**, vont se dérouler durant cette fin d'année **2021**. **Rescue 18** vous a déjà proposé un article concernant les différentes **épreuves physiques** de pré-admission, avec la grande nouveauté pour cette année, à savoir, le **parcours professionnel adapté**. Cette épreuve, comme les autres, demande une **préparation** particulière, afin de mettre un **maximum** d'atouts de votre côté pour obtenir le **meilleur résultat** possible.

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.

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

En 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 : Service communication Sdis 36

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 **banc suédois** à **mi-distance** dans le sens **longitudinal** de la piste, positionner le **stepper** à **mi–distance** du banc avec **une charge** de **20 kg** au niveau du **stepper**, positionner une seconde **charge** de **20 kg** au niveau de la **ligne de départ** délimitée par les cônes.

Placer sur la **barre fixe**, un **dispositif de 5 cm de large** (sparadrap ou scotch) au centre de la barre.

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...)

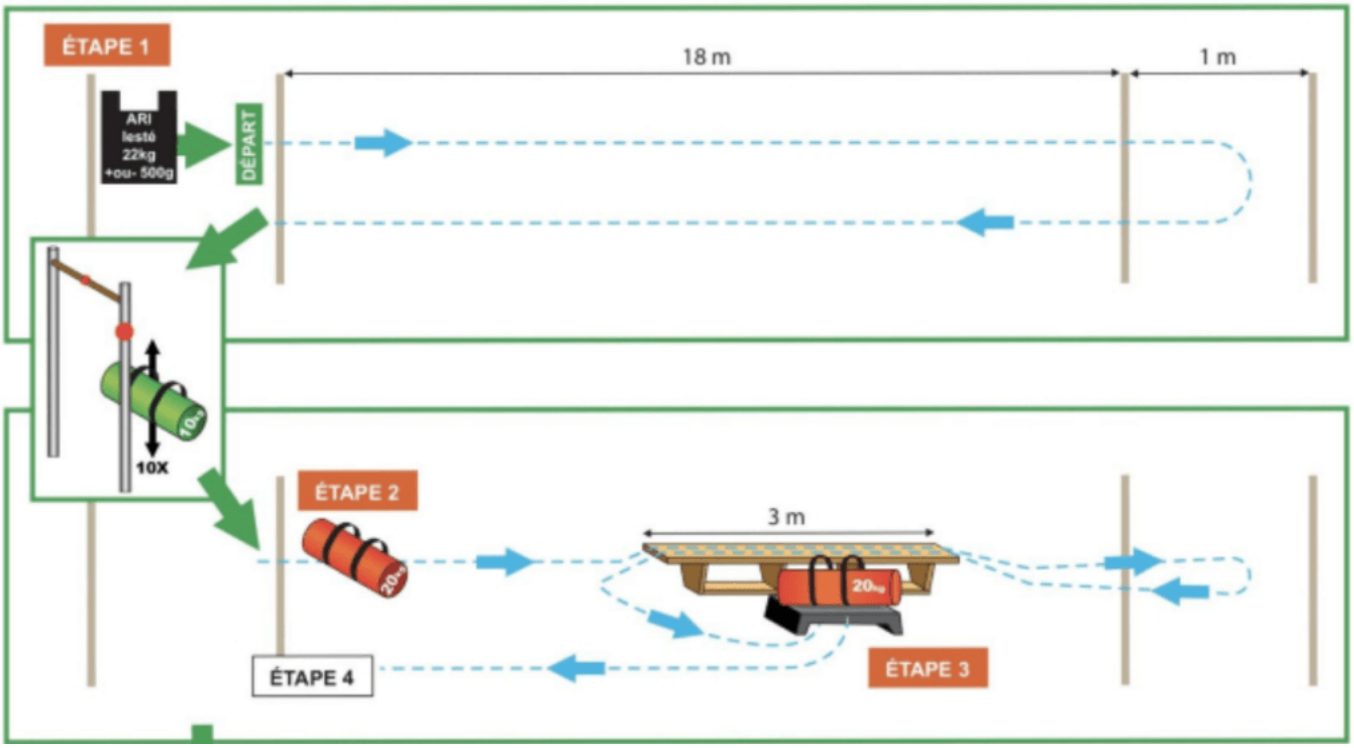
Pour **l'échauffement spécifique,** se positionner en **position squat** (veiller à la position: antéversion du bassin, dos droit...) réaliser **4×10 répétitions** en **demi-squat** avec **20″** de **récupération**, puis venir au sol en **position pompes** (dos droit, rétroversion du bassin..) et effectuer **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 1, 2 et 3



PPA Etapes 1 à 3

Etape 1

Cette étape se déroule sur une piste **délimitée** par deux lignes **espacées** de **18 mètres** et la zone de 1m en bout de piste.

Avant le départ, les pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste. Le candidat réalise un **aller-retour** en franchissant la ligne opposée délimitant la piste située à **18 mètres** avec au moins un pied qui devra toucher le sol et repartir en sens inverse pour revenir à sa place initiale.

Dans la zone de 1 m en bout de piste, se trouve **une barre** fixe de 2,5 à 3,5 centimètres de diamètre, placée à une **hauteur** minimale d'**1,90 mètre** qui permet au candidat de se **suspendre** totalement **sans toucher le sol** et sans que l'espace libre ne soit supérieur à 30 cm environ.

Un **dispositif** de 5 cm de largeur plus ou moins 1 cm et 5 cm de diamètre plus ou

moins 1 cm est fixé au **centre de la barre**. Le candidat **saisit** librement la barre fixe des **mains** qu'il place d'un côté du repère central.

D'une **position stationnaire**, où seules les **mains** sont en **contact** avec la barre fixe et les **pieds décollés du sol**, le candidat réalise une **translation** afin de saisir des **mains** la barre de **l'autre côté** du repère. Il réalise ensuite une **nouvelle translation** afin de saisir des mains la barre de l'autre côté du repère, lieu de **position de départ**, puis repose les pieds au sol.

L'étape n° 1 est validée lorsque le candidat descend de la barre fixe et se tient debout.

Etape 2

Cette étape se déroule sur une piste **délimitée** par **deux lignes** espacées de **18 mètres.** Le centre d'un **obstacle** d'une **longueur** de **3 mètres**, d'une largeur de 25 centimètres et d'une hauteur de 30 centimètres (banc suédois) est placé à **mi-distance,** dans le sens **longitudinal** de la piste. Deux repères visuels placés à 50 centimètres de chaque extrémité du banc déterminent la zone d'entrée et de sortie de cet obstacle.

Avant le départ, les pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste. Le candidat **saisit** une **charge de 20 kg** (sac à poignée centrale) dans une main et parcourt un **aller de 18 mètres** qui comprend la **traversée** de l'obstacle de bout en bout. La montée sur l'obstacle se fait par l'appui de tout ou partie d'un pied au moins dans la zone d'entrée. La descente de l'obstacle se fait après l'appui au moins de tout ou partie d'un pied dans la zone de sortie.

Le candidat **franchit** la ligne délimitant la piste située à 18 mètres, **dépose** la **charge** de **20 kg** au sol derrière la ligne et la saisit avec l'autre main. Il réalise le **trajet retour** en franchissant l'obstacle dans les mêmes conditions que durant le trajet aller.

L'étape n° 2 est validée lorsque le candidat franchit entièrement le banc et pose les pieds au sol.

Etape 3

Cette étape se déroule à l'aide de **deux marches** matérialisées par une marche placée contre le banc en son centre et le banc lui-même ainsi que **deux charges de 20 kg** chacune (sacs à poignées centrales).

Dès la **descente** du banc au terme de l'étape 2, le candidat **saisit** la **seconde charge de 20 kg** placée sur la première marche. **Une charge** dans **chaque main**, **soit 40 kg**, le candidat effectue **10 montées et descentes** sur les marches telles que définies ci-dessus.

A **chaque reprise**, les **pieds** ont **un appui sur le sol** et sur la **surface supérieure** du **banc**. Le nombre de réalisations validées est compté à voix haute par l'examinateur.

Lorsque l'examinateur a compté 10, le candidat **dépose l'une** des deux **charges** sur **l'emplacement initial** et **termine** le trajet retour de l'étape 3 pour franchir la ligne délimitant la piste située à 18 mètres.

L'étape n° 3 est validée lorsque le candidat franchit entièrement la ligne délimitant la piste.

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 :

Réaliser le **plus vite possible**, **4 allers-retours** en franchissant **la ligne** située à **18 m** délimitée par les cônes, puis **saisir** la barre de traction, en **suspension** pour réaliser **4 translations** de part et d'autre du **repère visuel** situé sur la barre. **Redescendre** de la barre fixe avec les pieds au sol. Ceci constitue **1 répétition**, à

faire **4 fois** avec une **récupération passive** de **2‘** entre chaque répétition.

Prendre une **récupération complète** de **8‘** avant de passer à l’**exercice 2** en pensant à bien **s’hydrater. Réaliser** l’aménagement du **deuxième exercice** en disposant le **banc** et le **stepper** à **mi-distance** avec une **charge** de **20 kg** placée **sur le stepper**.

Exercice 2:

Saisir d‘une main la charge de **20 kg** et réaliser un **aller-retour**, en franchissant le **banc** situé à **mi-distance**, au **retour**, **changer** de **main** pour porter cette charge en **posant** celle-ci au **sol** au niveau de la ligne matérialisée par les **2 cônes** à **18 m**, après avoir franchi le banc, **saisir** la **seconde charge** de **20 kg** posée sur le stepper et **effectuer 15 montées** et **descentes** sur les marches, avec à **chaque reprise,** les **pieds** en **appui** sur le **sol** et la **surface supérieure** du banc.

Après les 15 répétitions, **déposer 1 charge** de **20 kg** à l’endroit initial et **regagner** la **zone de départ** délimitée par les cônes pour **déposer** la **seconde charge**.

Exercice à réaliser le plus vite possible, **4 fois**, en veillant à bien passer le **banc** en **posant** bien **ses appuis** pour **éviter** la **chute**.

Prendre une r**écupération passive** de **2**‘ entre chaque répétition.

Prendre une **récupération complète** de **8‘** avant de passer l’**exercice 3** en pensant bien **s’hydrater.**

Exercice 3:

Réaliser **l’enchainement** des **exercices 1 et 2.**

Réaliser le **plus vite possible**, **4 allers-retours** en franchissant **la ligne** située à **18 m** délimitée par les cônes, puis **saisir** la barre de traction, en **suspension** pour réaliser **4 translations** de part et d’autre du **repère visuel** situé sur la barre.

Redescendre de la barre fixe avec les **pieds** au sol, **saisir** d'une main la charge de **20 kg** et réaliser un **aller-retour**, en **franchissant** le **banc** situé à mi-distance, **au retour**, **changer** de **main** pour **porter** cette charge en posant celle-ci au **sol** au niveau de la ligne matérialisée par les 2 cônes à 18 m, **après avoir franchi le banc**, saisir la **seconde charge** de **20 kg** posée sur le stepper et **effectuer 15 montées** et **descentes** sur les marches, avec à **chaque reprise**, les **pieds** en **appui** sur le **sol** et la **surface supérieure** du banc.

Après les **15 répétitions**, **déposer** 1 **charge de 20 kg** à l'endroit initial et **regagner** la **zone de départ** délimitée par les cônes pour **déposer** la **seconde charge**.

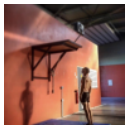
Cet **enchainement** est à réaliser **4 fois** avec une **récupération passive** de **4′** entre chaque répétition.

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**.

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.