

ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

FICHE ACTIVITÉ

Référence : **APS A 1**

U.V. J.S.P. concernée(s)

1

2

3

4

Théorie

Pratique

Evaluation

U.V.

APTITUDE PHYSIQUE ET SPORTIVE

U.V. – J.S.P. 4

Séquence

PAO INC

Contenu	Evaluation	Durée prévisionnelle en Minutes	240
---------	------------	---------------------------------	-----

L'objectif est d'évaluer les capacités physiques (cardio respiratoire + musculaire) du candidat sur une mission INC sans connaissance préalable des matériels spécifiques.

Elle est mesurée à l'aide de :

- ↳ L'épreuve de Luc Léger.
- ↳ Un Parcours adapté à l'opérationnel.

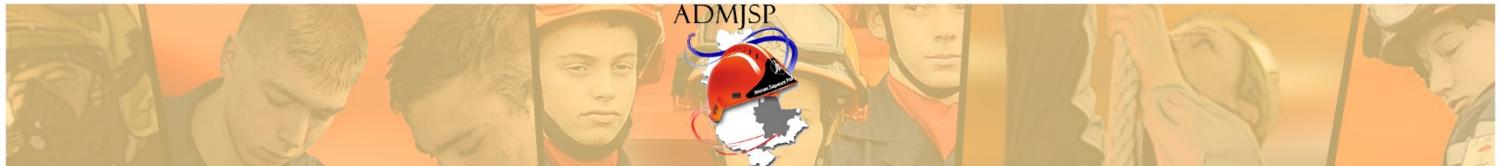
Le candidat se repose 10 à 15 min entre les 2 épreuves.

Chaque test est évalué et permet d'obtenir l'un des trois niveaux suivants :

Niveau vert : Niveau recherché pour un engagement initial d'équipier INC.

Niveau orange : Niveau acceptable pour un engagement équipier INC mais qui nécessite un suivi pour progresser physiquement.

Niveau rouge : Niveau qui peut mettre en difficulté physique la personne et l'équipage sur une mission d'équipier INC.

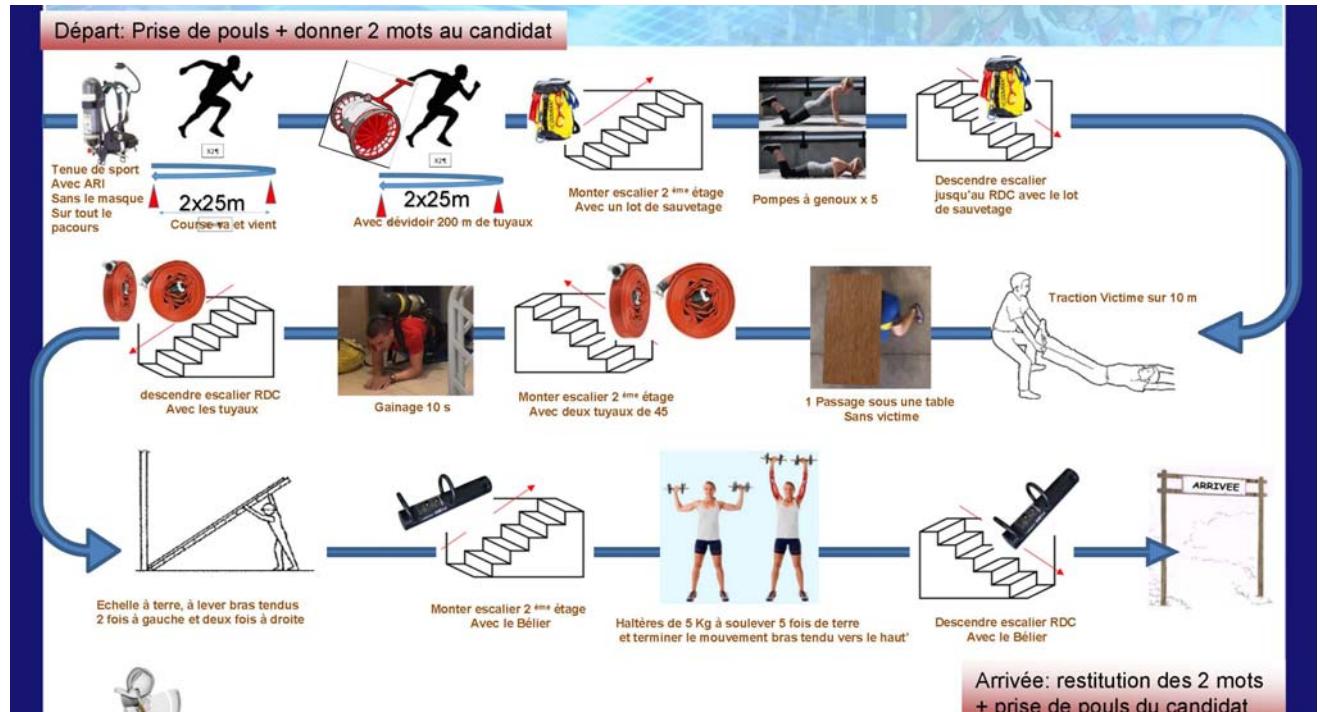


ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITaine DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Parcours missions INC :

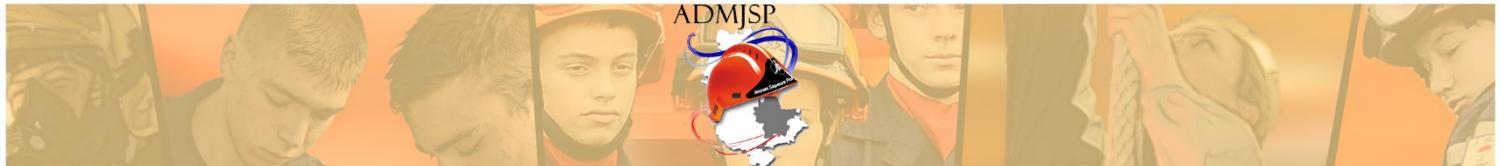
Le JSP doit réaliser seul un parcours mettant en œuvre ses capacités physiques pendant plusieurs minutes.

Le parcours reproduit des efforts similaires à une mission INC en étage.



Résultats :

Niveaux	Vert	Orange	Rouge
TEMPS	T < 6 min	T < 6 min	T > 6 min
Réalisation des épreuves	Toutes les épreuves réalisées	Une épreuve n'est pas réalisée	Au moins deux épreuves non réalisées Ne finit pas le parcours
Restitution des données	Restitue les deux mots sans difficulté	Restitution partielle : manque 1 mot Difficulté à parler, cherche ses mots,...	Impossible de restituer



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Épreuve de Luc Léger :

➔ Voir descriptif dans le cours ICP.

Compte tenu de l'âge des JSP, une seule tranche d'âge apparaît dans les tableaux suivants :

Barème Femme :

Niveau	Rouge	ORANGE	Vert
16 à 29 ans	< 7	7 à 8	8,5 et +

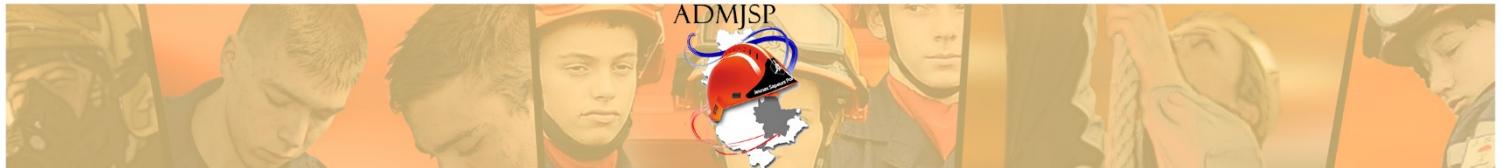
Barème Homme :

Niveau	Rouge	ORANGE	Vert
16 à 29 ans	< 8	8 à 9	9,5 et +

Matériel

Liste des matériels requis :

Equipement sportif	Equipement SP	Locaux	Tenue du candidat
↳ 1 table ↳ 1 décamètre ↳ 2 chronomètres ↳ 4 plots ↳ 2 haltères 5 kg ↳ Elastiques ↳ Lecteur CD + CD Luc Léger ↳ Feuilles individuelles résultats	↳ 1 ARICO ↳ 1 dévidoir avec 200 m de tuyaux ↳ 1 LSPCC ↳ 1 mannequin (80 kg) ↳ 1 échelle à coulisses ↳ 1 bélier	↳ 1 escalier jusqu'à 2 étages ↳ une cour ou hall de départ long de 25 m pour la course navette	Tenue de sport : Short Tee short Chaussures types running ou salle de sport Survêtement



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Consignes

- ↳ Les résultats sont retranscrits sur les feuilles et saisis sur GEEF.

Ce qu'ils doivent retenir

- ↳ L'entraînement physique doit être régulier tout au long de sa carrière SP afin de ne pas mettre en danger sa vie, celle de ses collègues, celles des personnes et des animaux que nous venons secourir.

Lieu

- ↳ Gymnase, salle de sport
- ↳ Aire de manœuvres

Remarques

- ↳ Les fiches résultats et les PAO sont sur ATENA – animateur – évaluations – JSP 4.