



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

## FICHE ACTIVITE

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. 3**

Séquence

☛ PAO SUAP

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

### PAO SUAP :

Deux épreuves :

- ☛ 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 SUAP.

**Niveau orange :** Niveau acceptable pour un engagement équipier SUAP 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 SUAP.



## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITaine DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

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

Le parcours reproduit des efforts similaires à une mission SUAP :

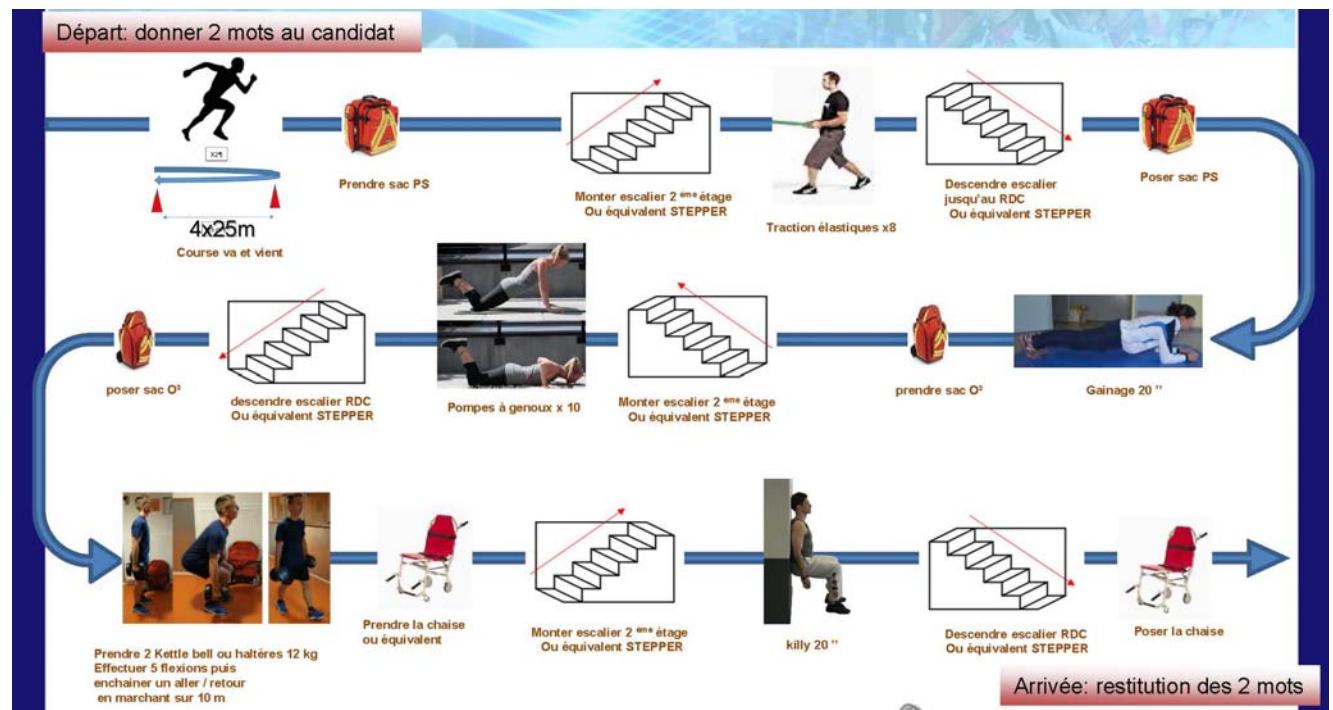
- ↳ Intervention pour malaise ou blessé en étage

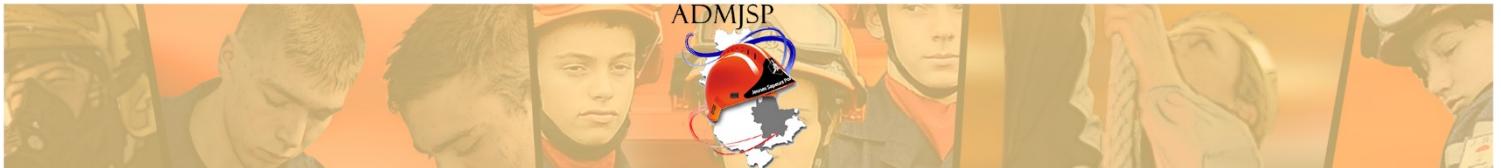


Pendant cette intervention le SP devra :

- ↳ Monter avec un sac d'oxygénotherapie : effort pouvant atteindre 90 à 95 % de la fréquence cardiaque maximale pendant 3 à 4 min ;
- ↳ Monter et descendre des escaliers avec matériels ;
- ↳ Effectuer un brancardage.

### Descriptif du parcours à mettre en place :





## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

### Résultats :

Niveaux	Vert	Orange	Rouge
TEMPS	T < 5 min	T < 5 min	T > 5 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

### Epreuve 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
<b>16 à 29 ans</b>	< 6	6 à 7	7,5 et +

### Barème Homme :

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



## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

### Matériel

#### Liste des matériels requis :

Equipement sportif	Equipement SP	Locaux	Tenue du candidat
↳ 1 table ↳ 1 décamètre ↳ 2 chronomètres ↳ 4 plots ↳ 2 haltères 12 kg ↳ Elastiques ↳ Lecteur CD + CD Luc Léger ↳ Feuilles individuelles résultats	↳ Sac 1 <sup>er</sup> secours ↳ Sac Oxygénothérapie ↳ Chaise VSAV	↳ 1 escalier jusqu'à 2 étages ↳ Une cour ou hall de départ long de 25 m pour la course navette	<b>Tenue de sport :</b> Short Tee short Chaussures types running ou salle de sport Survêtement

### Consignes

- ↳ Les résultats sont retranscrits sur les feuilles et sont 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 3.