

Évaluation du module activités physiques et sportives Évaluation certificative (APS JSP 4)

Organisation :

Les évaluations des épreuves sportives de fin de cycle JSP 4, certificatives, sont réalisées et organisées sous la responsabilité du directeur départemental et métropolitain du service d'incendie et de secours et constituent les épreuves du brevet national de jeune sapeur-pompier.

Pré-requis :

Être dans l'année civile de ses seize ans et jusqu'au 31 décembre de l'année de ses 18 ans (conformément à l'arrêté du 3 décembre 2021 relatif à la formation et au brevet de jeune sapeur-pompier et de jeune marin-pompier – Art.5). Avoir suivi la totalité de la formation de JSP.

Caractéristiques de l'évaluation :

Épreuves sportives :

- Une épreuve aquatique de sauvegarde individuelle
- Une épreuve spécifique dénommée parcours sportif du sapeur-pompier
- Une épreuve d'endurance cardio-respiratoire
- Une épreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs

Critères de validation :

Les évaluations sont certificatives pour l'obtention du brevet national de jeune sapeur-pompier.

Pour être déclaré « apte » et valider le module activités physiques et sportives, le JSP doit obtenir au minimum 3A et 1B sur les épreuves et respecter tous les critères de validation définis dans le règlement technique des épreuves physiques.

En complément, le comité pédagogique valide le principe de la création d'un barème de notation (en annexes) pour chaque épreuve permettant de désigner les majors de promotions fille et garçon.

Module activités physiques et sportives :

L'ensemble des épreuves au cours des évaluations devra être réalisé le plus rapidement possible dans le respect des conditions préventives des accidents liés aux activités physiques. Les JSP comme les encadrants devront prendre en compte l'importance des attitudes et comportements qui favorisent la réalisation des performances souhaitées dans le respect du bien-être de l'adolescent.

Règlement technique des épreuves sportives :

1. Épreuve aquatique de sauvegarde individuelle :



L'objectif de cette épreuve est de s'assurer que tout JSP, au terme de ses 4 cycles de formation, est capable d'assurer sa propre sécurité et de sortir seul du milieu aquatique (lac, piscine, canal, ...) dans lequel il serait tombé accidentellement.

Basée sur une épreuve de nage, préférentiellement en piscine, il est demandé aux JSP de nager une distance de 50 mètres sans s'arrêter, sans aide, avec la technique de son choix et de sortir de l'eau par ses propres moyens.

Tenue : tenue de bain, sans lunettes (conforme au règlement de l'enceinte sportive dans laquelle se déroule l'épreuve).

Enceinte sportive ou structure : piscine, bassin ou plan d'eau naturel sécurisé où le départ plongé ou sauté est réalisable.

Début de l'épreuve : Déclenchement du chronomètre au moment du départ par un coup de sifflet. Sur le bord, départ plongé ou sauté.

Distance à parcourir : 50 mètres

Technique : tout type de nage. Le JSP peut changer de technique de nage autant de fois qu'il le souhaite sur la distance des 50 mètres mais ne doit pas s'arrêter.

Fin de l'épreuve : A la fin des 50 mètres, le JSP touche le mur d'arrivée avec n'importe quelle partie de son corps, avant de sortir de l'eau par ses propres moyens. Le JSP sort de l'eau sans utiliser d'équipement (échelle, marche, ...). Dans un bassin de 25 mètres, le JSP touche le mur du virage avec n'importe quelle partie de son corps avant de repartir pour enchaîner les derniers 25 mètres.

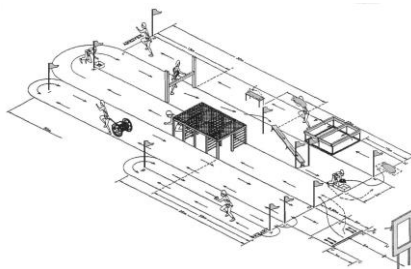
Critères d'évaluation : Cette épreuve est évaluée par les lettres A, B ou C (les barèmes des épreuves sont joints en annexe. Ils sont fixés selon le sexe du candidat).

Chronométrie : Arrêt du chronomètre lorsque le JSP est sorti de l'eau (les 2 pieds au sol).

Recommandation(s) de sécurité :

L'encadrement doit porter une attention particulière au(x) JSP qui pense(nt) savoir nager. La surveillance du bassin doit être conforme aux exigences du chef d'établissement d'accueil rédigées dans une convention d'accès au site ou à défaut à la réglementation en vigueur.

2. Épreuve spécifique dénommée parcours sportif du sapeur-pompier



L'objectif de cette épreuve est de s'assurer que tout JSP, au terme de ses 4 cycles de formation, est capable physiquement de reproduire, sur un parcours de motricité, des actions que tout sapeur-pompier peut retrouver en opération : sauter, ramper, passer un obstacle, garder l'équilibre, tirer un dévidoir, etc).

Cette épreuve est basée sur la réalisation, en courant, du parcours sportif du sapeur-pompier en respectant les caractéristiques techniques propres à chaque catégorie (cadets, cadettes, juniors hommes et juniors femmes).

Tenue : tenue de sport.

Enceinte sportive ou structure : Aire de parcours sportif du sapeur-pompier (PSSP).

Début de l'épreuve : Déclenchement du chronomètre au moment du départ du JSP (à l'initiative du JSP).

Technique : Réalisation du PSSP en respectant les caractéristiques techniques propres à chaque catégorie (cadet, cadettes, juniors hommes, juniors femmes), conformément aux règlements en vigueur. Le JSP lancera au maximum 6 commandes. A l'issue des 6 lancers, il poursuit l'épreuve même si les commandes ne sont pas passées au travers du cadre.

Catégories	Course va et vient	Course avec dévidoir	Poids dévidoir	Poids commande	Distance fenêtre	Poids sac	Hauteur haies	Obstacles hauteur	Obstacles écart
Cadettes	2x25	2x50	Normalisé sans charge	1.5 à 1.6 Kg	5 m *	10 Kg	1 m	0.30 m	0.80 m
Cadets	2x25	2x50	Normalisé sans charge	1.5 à 1.6 Kg	5 m	15 Kg	1 m	0.30 m	1 m
Juniors femmes	4x25	2x50	100 Kg	1.5 à 1.6 Kg	5 m	15 Kg	1 m	0.50 m	1 m
Juniors hommes	4x25	2x50	100 Kg	1.5 à 1.6 Kg	8 m	20 Kg	1 m	0.50 m	1 m

Fin de l'épreuve : Après le passage de la ligne d'arrivée par le JSP.

Critères d'évaluation : Cette épreuve est évaluée par les lettres A, B ou C. Les barèmes des épreuves sont joints en annexe. Ils sont fixés selon le sexe du candidat).

Chronométrie : Arrêt du chronomètre lorsque le JSP franchit la ligne d'arrivée.

Remarques diverses : L'épreuve spécifique dénommée parcours sportif du sapeur-pompier peut être évaluée et validée, sur demande du Président de section lorsqu'un JSP est blessé lors de l'épreuve en prenant en compte la participation du JSP aux épreuves du PSSP lors du challenge de la qualité départemental et métropolitain, dans la mesure où ce dernier respecte les critères de validation. Cette demande sera analysée par le jury chargé de la délivrance du brevet national de jeune sapeur-pompier.

Recommandation(s) de sécurité :

Au cours de leur formation, les JSP doivent être sensibilisés aux bonnes pratiques en matière de gestes et postures, notamment concernant le port de charge (sac du PSSP).

3. Épreuve d'endurance cardio-respiratoire



L'objectif de cette épreuve est de s'assurer que tout JSP, au terme de ses 4 cycles de formation, est capable de gérer son allure de course à pied, lui permettant de couvrir une distance minimale dans un temps donné.

Basée sur une épreuve de course à pied, il est demandé aux JSP de courir, sans s'arrêter, pendant une durée de 12 minutes.

Tenue : tenue de course à pied.

Enceinte sportive ou structure : Piste d'athlétisme, terrain de pleine nature, ...

Début de l'épreuve : Déclenchement du chronomètre au signal de départ.

Technique : Course à pied avec un rythme régulé individuellement par chaque JSP.

Fin de l'épreuve : Au bout des 12 minutes.

Critères d'évaluation : Courir 12 minutes sans s'arrêter. Cette épreuve est évaluée par les lettres A, B ou C. Les barèmes des épreuves sont joints en annexe. Ils sont fixés selon le sexe du candidat.

Chronométrie : Temps de 12 minutes de course.

Recommandations de sécurité :

Néant.

4. Épreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs

L'objectif de cette épreuve est de s'assurer que tout JSP, au terme de ses 4 cycles de formation, possède une force musculaire suffisante dans les bras pour se sortir d'une situation difficile en opération. A ce titre les gestes sont réalisés le plus rapidement possible sous réserve du respect des postures, attitudes et comportements préventifs des risques liés aux activités physiques.

Cette épreuve est basée sur une épreuve de tractions dynamiques en supination ou de pompes.

a. Épreuve des tractions :



Tenue : tenue de sport.

Enceinte sportive ou structure : barre de tractions.

Début de l'épreuve : À l'initiative du JSP.

Technique : les tractions sont réalisées en supination avec une descente totale bras tendus entre chaque traction. En position haute, le menton doit obligatoirement être au-dessus de la barre de tractions.

Fin de l'épreuve : Une fois le nombre maximal de traction réalisées.

Critères d'évaluation : Cette épreuve est évaluée par les lettres A, B ou C. Les barèmes des épreuves sont joints en annexe. Ils sont fixés selon le sexe du candidat.

Chronométrie : Aucune notion de chronométrage.

Recommandation(s) de sécurité :

L'encadrement doit porter une attention particulière au(x) JSP qui réalise(nt) des tractions pour assurer une éventuelle parade.

b. Épreuve des pompes :



Tenue : tenue de sport.

Enceinte sportive ou structure : Néant.

Début de l'épreuve : À l'initiative du JSP.

Technique : les pompes sont réalisées en appui sur les mains écartées de la largeur des épaules et les pieds écartés de la largeur des épaules avec une descente totale bras pliés entre chaque pompe (contact au niveau de la poitrine avec une balle de tennis au sol verrouillée dans un disque olympique de 5 kg) et une remontée bras tendus en position haute.

Fin de l'épreuve : Une fois le nombre maximal de pompes réalisé.

Critères d'évaluation : Cette épreuve est évaluée par les lettres A, B ou C. Les barèmes des épreuves sont joints en annexe. Ils sont fixés selon le sexe du candidat.

Chronométrie : Aucune notion de chronométrage.

Recommandation(s) de sécurité :

L'encadrement doit porter une attention particulière au(x) JSP qui réalise(nt) des tractions pour assurer une éventuelle parade.

REGLEMENT TECHNIQUE DES EPREUVES SPORTIVES DU BNJSP.

ANNEXE 1 :

BAREME HOMMES

EPREUVES SPORTIVES DU BNJSP							
HOMMES							
NIVEAU	NOTE	Epreuve aquatique de sauvetage individuelle	Epreuve d'endurance cardio-respiratoire	Epreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs		Epreuve spécifique dénommée PSSP	
				Pompes	Tractions	Cadets	Juniors
A	20	37"	3400 m	25	19	1'30"	1'55"
	19	40"	3300 m	24	18	1'33"	1'58"
	18	43"	3200 m	23	17	1'35"	2'00"
	17	45"	3100 m	22	16	1'38"	2'03"
	16	47"	3000 m	21	15	1'40"	2'05"
	15	50"	2900 m	20	14	1'45"	2'08"
	14	53"	2800 m	19	13	1'50"	2'10"
	13	55"	2700 m	18	12	1'55"	2'13"
	12	57"	2600 m	17	11	2'00"	2'15"
	11	1'00"	2500 m	16	10	2'05"	2'18"
	10	1'10"	2400 m	15	9	2'10"	2'20"
	9	1'20"	2300 m	14	8	2'15"	2'23"
	8	1'30"	2200 m	13	7	2'20"	2'25"
	7	1'40"	2100 m	12	6	2'25"	2'28"
6	1'50"	2000 m	11	5	2'30"	2'30"	
B	5	> 1'50 et ne sort pas seul du bassin	< 2000 m	10	4	> 2'30"	> 2'10"
	4		> 1800 m	9	3	2'40"	2'20"
	3		> 1600 m	8	2	< 2'50"	< 2'30"
C	2	< 50 m et/ou ne sort pas seul du bassin	< 1600 m	< 7	< 2	> 2'50"	> 2'30"
	1						
	0						

En cas de performance située entre deux niveaux de barème, il convient de retenir la note inférieure.

CRITERES D'EVALUATIONS:
UV APS VALIDE SI 4A OU 3A et 1B MINIMUM

Conforme au RNE JSP 2026.V1

REGLEMENT TECHNIQUE DES EPREUVES SPORTIVES DU BNJSP.

ANNEXE 2 : BAREME FEMMES

BAREME DE NOTATION DES EPREUVES SPORTIVES DU BNJSP							
FEMMES							
NIVEAU	NOTE	Epreuve aquatique de sauvegarde individuelle	Epreuve d'endurance cardio- respiratoire	Epreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs		Epreuve spécifique dénommée PSSP	
				Pompes	Tractions	Cadettes	Juniors
A	20	45"	3400 m	22	17	1'40"	2'15"
	19	47"	3300 m	21	16	1'45"	2'18"
	18	50"	3200 m	20	15	1'50"	2'20"
	17	53"	3100 m	19	14	1'55"	2'23"
	16	55"	3000 m	18	13	2'00"	2'25"
	15	57"	2900 m	17	12	2'05"	2'28"
	14	1'00"	2800 m	16	11	2'10"	2'30"
	13	1'10"	2700 m	15	10	2'15"	2'33"
	12	1'20"	2600 m	14	9	2'20"	2'35"
	11	1'25"	2500 m	13	8	2'25"	2'38"
	10	1'30"	2400 m	12	7	2'30"	2'40"
	9	1'35"	2300 m	11	6	2'35"	2'43"
	8	1'40"	2200 m	10	5	2'40"	2'45"
	7	1'45"	2100 m	9	4	2'45"	2'48"
6	1'50"	2000 m	8	3	2'50"	2'50"	
B	5	> 1'50 et ne sort pas seul du bassin	< 2000 m	7	< 3	> 2'50"	> 2'50"
	4		> 1800 m	6	< 2	3'00"	3'00"
	3		> 1600 m	5	> 1	< 3'10"	< 3'10"
C	2	< 50 m et/ou ne sort pas seul du bassin	< 1600 m	< 5	< 1	> 3'10"	> 3'10"
	1						
	0						

En cas de performance située entre deux niveaux de barème, il convient de retenir la note inférieure.

CRITERES D'EVALUATIONS:
UV APS VALIDE SI 4A OU 3A et 1B MINIMUM

Conforme au RNE JSP 2026.V1