



# Epreuves sportives de sélection Pour l'affectation en

## CAP AGENT DE SECURITE

### RENTREE 2015

#### 5 épreuves de sélection

1. Natation : 50m nage libre. Moins d'1 minute pour les garçons et une minute quinze pour les filles
2. Luc Léger : arrêt au maximum possible par l'évalué.
3. Killy : arrêt à 2'50 pour filles et garçons.
4. Gainage : arrêt à 2'50 pour filles et garçons.
5. Pompes : arrêt à 40 pour les garçons, 20 pour les filles.

En annexe les grilles de sport des pompiers et des Jeunes Sapeur-pompier

### **Les différents tests physiques de cette sélection**

#### **I – NATURE DES EPREUVES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

Les épreuves physiques et sportives, au nombre de 5, sont les suivantes :

- Un test de natation 50 mètres nage libre à réaliser en une minute maximum (hommes) ou en une minute quinze secondes maximum (femmes).
- Une épreuve d'endurance cardio-respiratoire (Luc Léger).
- Deux épreuves d'endurance musculaire abdominale (killy et gainage).
- Une épreuve d'endurance musculaire des membres supérieurs (pompes).

#### **II – DEROULEMENT DES EPREUVES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

Ces épreuves sont notées. Les candidats participent aux épreuves dans l'ordre défini par la liste, sous réserve, pour être déclarés aptes, qu'ils réalisent chacune des épreuves dans l'ordre. Les candidats sont éliminés au fur et à mesure du déroulement des épreuves s'ils ne réalisent pas celles-ci.

Un classement des meilleures performances de l'ensemble des épreuves (avec une préférence pour le « Luc Léger ») est réalisé afin de sélectionner les élèves convoqués à l'entretien de personnalité et de motivation.

1° La première épreuve consiste en un test de natation réalisé en piscine dans un bassin de 25 ou 50 mètres, homologué.

Une pause d'une heure au moins devra séparer cette épreuve de l'épreuve suivante (endurance).

2° Les épreuves suivantes sont organisées chacune en ateliers dans l'ordre précisé ci-après :

- a) Endurance cardio-respiratoire : le Luc Léger. Une pause d'une heure au moins doit séparer cette épreuve de l'épreuve suivante (endurance Musculaire abdominale);
  - b) Endurance musculaire abdominale : test killy, test gainage,
  - c) Endurance musculaire des membres supérieurs : pompes,
- Une pause de cinq minutes environ doit être observée entre chacune des trois dernières épreuves.

### **III – DESCRIPTIF DES EPREUVES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

#### **1. Test de natation**

a) Tenue :

Cette épreuve se déroule en maillot de bain. Le caleçon de bain est interdit ainsi que les lunettes et le masque de natation. Les verres de contact peuvent être portés sans lunettes de natation sous la seule responsabilité du candidat.

b) Description :

Le candidat doit sauter ou plonger du bord de la piscine afin d'effectuer un parcours de 50 mètres nage libre en une minute maximum (hommes) ou en une minute quinze secondes maximum (femmes). Le candidat n'a droit qu'à un seul essai.

#### **2. Endurance cardio-respiratoire : Le Luc Léger**

a) Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointe. Un dossard numéroté identifie chaque candidat.

b) Description :

Cette épreuve consiste à effectuer des navettes sur une piste de 20 mètres au rythme d'une bande sonore qui indique au candidat le nombre de paliers atteints. En début d'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente par paliers toutes les soixante secondes. Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre dans la mesure où cette chute ne modifie pas le nombre et le rythme des navettes. Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste, à un mètre près, au moment où retentit le signal sonore afin de toucher du pied la ligne délimitant la piste et repartir immédiatement en sens inverse. L'épreuve prend fin lorsque le candidat ne peut plus suivre l'allure imposée ou abandonne. Le candidat a droit à un seul essai.



### 3. Le killy (dit la chaise)

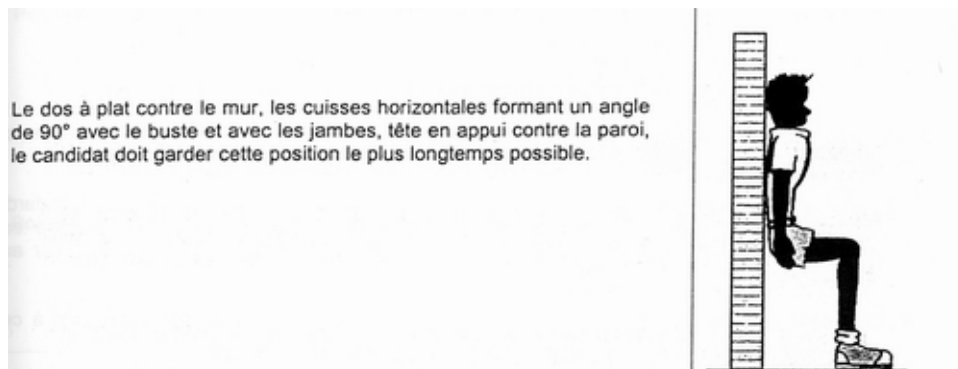
a) Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointe

b) Description :

Cette épreuve permet de tester l'endurance des membres inférieurs. Le Killy consiste à tenir la position assise dos au mur avec les jambes à 90°, la tête collée au mur et les bras le long du corps.

Le test s'arrête lorsque le candidat se lève, s'écroule, ou lorsqu'il décolle la tête du mur. (Arrêt du chrono à deux minutes 50 secondes) Le candidat n'a droit qu'à un seul essai.



### 4. Le gainage :

a) Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointe

b) Description :

Tenir la position le plus longtemps possible (arrêt du chrono à 2 minutes 50 secondes) Le candidat n'a droit qu'à un seul essai.



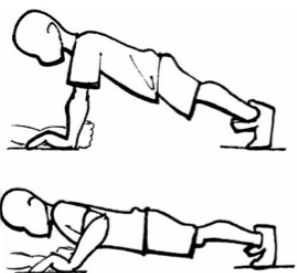
### 5. Endurance musculaire des membres supérieurs : les pompes

a) Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport.

b) Description :

Pompes. Seuls les mouvements complets sont comptabilisés et énoncés à voix haute par l'examineur. Le candidat n'a droit qu'à un seul passage



Le point le plus bas est atteint lorsque le candidat touche le poing de l'examineur chez les garçons ou une cale de hauteur équivalente chez les filles.

## **Rappel sur le Luc Léger, sa réalisation et les précautions à suivre.**

**Il s'agit d'un test d'endurance permettant une évaluation extrapolée de la consommation maximale d'oxygène. Ce test reproductible et comparatif permet de suivre l'évolution de la vitesse maximale aérobie.**

### **Le matériel :**

Une piste d'athlétisme, un gymnase ou une salle de sport avec une surface plane antidérapante est nécessaire pour la réalisation de ce test dans des conditions de sécurité. Des plots sont placés tous les 20 mètres, ou cette surface peut être délimitée par deux lignes parallèles de 20 mètres. Un magnétophone ou un transmetteur de sons est nécessaire, le CD préenregistré au protocole de l'épreuve est disponible dans tous les magasins spécialisés ou en téléchargement sur Internet. Des bandes adhésives pour matérialiser les lignes parallèles de 20 mètres sont nécessaires. Des plots peuvent également être placés pour la réalisation de ce test.

### **Principe du test :**

Il s'agit d'un test progressif de course afin de déterminer la VMA et par extrapolation la VO2Max. On demande au jeune sportif de courir soit sur une piste étalonnée tous les 20 mètres, soit entre deux lignes identifiées et espacées de 20 mètres dans un gymnase (Test navette).

### **Instructions données au sportif :**

Le sportif doit se placer sur la ligne de départ, et réaliser le plus grand nombre de paliers. La vitesse augmente de 0,5km/h à chaque palier. A chaque signal sonore, le sportif doit ajuster sa vitesse pour se retrouver dans les temps 20 mètres plus loin. Si le test est effectué entre deux lignes de 20 mètres, le sportif doit bloquer un pied derrière la ligne pour amorcer le retour et faire un demi-tour. On ne doit pas placer d'objets dangereux ou gênants afin de permettre ce demi-tour. Le sportif s'arrête quand il n'est plus capable de suivre le rythme imposé et ne peut pas rejoindre le plot ou la ligne dans les temps au passage du bip ou du signal. L'épreuve est arrêtée lorsque ce décalage est égal ou supérieur à deux mètres. Le sportif doit alors retenir le palier annoncé au moyen du bip ou de la bande sonore. C'est ce résultat là, de dernier palier obtenu, qui compte pour le calcul de la VMA. Même si le premier palier correspond à une vitesse de 7-8 km/h, il est généralement admis qu'un échauffement peut être utile, mais ce point est discutable.

### **Sensibilisation du test :**

Le relevé de la fréquence cardiaque permet de valider la motivation du sportif qui pourrait être amené à arrêter l'épreuve alors qu'il n'est pas à sa VMA. Faire réaliser l'épreuve avec un cardio-fréquencemètre permet justement de corréliser ses résultats avec ses notions de fréquence cardiaque maxima.

Attention toutefois car ce test peut être dangereux pour des personnes en mauvaise santé ou mal entraînées.

Surtout demander soit au sportif soit aux aides de bien mémoriser le numéro du dernier palier avant échec de passage au plot ou à la ligne matérialisée, car c'est ce palier qui conditionnera la VMA et la VO2Max.

### Les résultats :

Chaque palier correspond à une vitesse et à une VO2Max extrapolée en ml/kg/mn selon l'âge du sportif. Voir tableau ci-dessus pour une estimation du niveau sportif.

	Age	1	2	3	4	5	6	7
	ANNÉES	MAUVAIS	MEDIOGRE	FAIBLE	MOYEN	BON	TRÈS BON	EXCELLENT
<b>HOMME</b>	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
<b>FEMME</b>	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

### Conclusion

Ce test permet une évaluation de l'endurance. Il s'agit d'un test collectif ou individuel permettant l'évaluation de la VO2Max par méthode indirecte et extrapolation. Il s'agit d'un excellent test indicateur de l'endurance, reproductible et comparatif.

**En annexe les grilles Pompiers des fourchettes de performances.**

Exemple de grilles pour les JSP (jeunes sapeurs pompiers)

**BAREMES D'EVALUATION**

TESTS D'APTITUDE PHYSIQUE DES SAPEURS-POMPIERS MASCULINS				
<b>Test de KILLY</b>	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<110"	de 110" à 119"	120" et +
	30 à 39	<99"	de 99" à 109"	110" et +
	40 à 49	<86"	de 86" à 95"	96" et +
	50 à 65	<64"	de 64" à 71"	72" et +
<b>Pompes</b>	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<18	18 ou 19	20 et +
	30 à 39	<15	15 à 17	18 et +
	40 à 49	<14	14 ou 15	16 et +
	50 à 65	<11	11 à 13	14 et +
<b>Test de souplesse</b>	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<23 cm	23 à 25.5 cm	26 cm et +
	30 à 39	<21 cm	21 à 23 cm	23.5 cm et +
	40 à 49	<19 cm	19 à 20.5 cm	21 cm et +
	50 à 65	<14 cm	14 à 15 cm	15.5 cm et +
<b>Tractions</b>	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<9	9 à 14	15 et +
	30 à 39	<8	8 à 12	13 et +
	40 à 49	<7	7 à 10	11 et +
	50 à 65	<5	5 à 8	9 et +
<b>Test de gainage</b>	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<110"	de 110" à 119"	120" et +
	30 à 39	<99"	de 99" à 109"	110" et +
	40 à 49	<86"	de 86" à 95"	96" et +
	50 à 65	<64"	de 64" à 71"	72" et +
<b>Test de Luc Léger ou de VAMEVAL</b>	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<9	9 à 10	10.5 et +
	30 à 39	<7	7 à 9	9.5 et +
	40 à 49	<6	6 à 7	7.5 et +
	50 à 65	<5	5 à 6	6.5 et +

**BAREMES D'EVALUATION**

TESTS D'APTITUDE PHYSIQUE DES SAPEURS-POMPIERS FEMININS				
<b>Test de KILLY</b>	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<110"	de 110" à 119"	120" et +
	30 à 39	<99"	de 99" à 109"	110" et +
	40 à 49	<86"	de 86" à 95"	96" et +
	50 à 65	<64"	de 64" à 71"	72" et +
<b>Pompes</b>	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<8	8 à 10	11 et +
	30 à 39	<7	7 à 9	10 et +
	40 à 49	<6	6 à 8	9 et +
	50 à 65	<5	5 à 7	8 et +
<b>Test de souplesse</b>	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<23 cm	23 à 25.5 cm	26 cm et +
	30 à 39	<21 cm	21 à 23 cm	23.5 cm et +
	40 à 49	<19 cm	19 à 20.5 cm	21 cm et +
	50 à 65	<14 cm	14 à 15 cm	15.5 cm et +
<b>Tractions</b>	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<6	6 à 8	9 et +
	30 à 39	<5	5 à 7	8 et +
	40 à 49	<3	3 à 5	6 et +
	50 à 65	<2	2 à 4	5 et +
<b>Test de gainage</b>	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<110"	de 110" à 119"	120" et +
	30 à 39	<99"	de 99" à 109"	110" et +
	40 à 49	<86"	de 86" à 95"	96" et +
	50 à 65	<64"	de 64" à 71"	72" et +
<b>Test de Luc Léger ou de VAMEVAL</b>	Age	Aptitude à évaluer par le médecin	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18 à 29	<8	8 à 9	9.5 et +
	30 à 39	<7	7 à 8	8.5 et +
	40 à 49	<6	6	6.5 et +
	50 à 65	<5	5	5.5 et +

**BAREME DE NOTATION ET DE COTATION  
DES EPREUVES SPORTIVES. GARÇONS.**

NOTE	100m	800m	Hauteur	Lancer du poids 5 kg	GRIMPER DE CORDE (*)		Natation (50m)		P.S.S.P
					5m B.S.	10 m B+J.	Libre	Brasse	
20	12"9	2'36"	1m55	11m	8"2	9"	38"	50"	1'20"
19	13"1	2'38"	1m52	10m50	8"5	10"	40"	52"	1'35"
18	13"4	2'40"	1m50	10m	8"9	11"	42"	54"	1'40"
17	13"9	2'42"	1m47	9m50	9"3	12"	44"	56"	1'45"
16	14"1	2'45"	1m45	9m	9"8	13"	46"	58"	1'50"
15	14"2	2'49"	1m42	8m50	10"2	14"	48"	1'00"	1'55"
14	14"3	2'51"	1m40	8m	10"7	15"	50"	1'02"	2'00"
13	14"4	2'53"	1m35	7m60	11"2	16"	52"	1'04"	2'05"
12	14"5	2'55"	1m30	7m20	11"8	17"	54"	1'06"	2'10"
11	14"6	2'57"	1m25	6m80	12"4	18"	56"	1'08"	2'15"
10	14"8	3'03"	1m20	6m40	13"	19"	58"	1'10"	2'20"
9	15"0	3'07"	1m17	6m	13"6	20"	1'00"	1'12"	2'25"
8	15"3	3'10"	1m14	5m80	14"3	21"	1'02"	1'14"	2'30"
7	15"5	3'13"	1m11	5m40	15"	22"	1'04"	1'16"	2'35"
6	15"7	3'17"	1m06	5m20	15"8	23"	1'06"	1'18"	2'40"
5	15"9	3'22"	1m05	5m	16"	25"	1'08"	1'20"	2'45"
4	16"1	3'29"	1m02	4m80	17"	10m st.	1'10"	1'22"	2'50"
3	16"3	3'35"	0m97	4m60	18"	7m st.	1'12"	1'24"	2'55"
2	16"5	3'45"	0m94	4m40	19"	5m st.	1'14"	1'26"	3'00"
1	16"7	3'50"	0m92	4m20	20"	3m st.	1'16"	1'28"	3'05"

Grimper (B et J) : 10 mètres. 2 fois 5m mesurés du sol, bras et jambes, départ debout, départ sans élan, une jambe relevée

Grimper (B S) : 5 mètres mesurés du sol, bras seuls, départ debout, départ sans élan, une jambe relevée

**BAREME DE NOTATION ET DE COTATION  
DES EPREUVES SPORTIVES. FILLES**

NOTE	100 m	800 m	Saut hauteur	Lancer du poids 3 kg	Grimper de Corde 5 m B+J (*)	Natation (50m)		P.S.S.P
						Libre	Brasse	
20	14"1	2'45"	1m42	7m50	5"8	40"	52"	1'50"
19	14"2	2'47"	1m40	7m20	6"7	42"	54"	1'55"
18	14"3	2'49"	1m35	6m90	7"7	44"	56"	2'00"
17	14"4	2'51"	1m30	6m60	8"9	46"	58"	2'05"
16	14"5	2'53"	1m25	6m30	9"6	48"	1'00"	2'10"
15	14"6	2'55"	1m20	6m00	10"8	50"	1'02"	2'15"
14	14"8	2'57"	1m17	5m80	12"0	52"	1'04"	2'20"
13	15"0	3'03"	1m14	5m60	13"0	54"	1'06"	2'25"
12	15"3	3'07"	1m11	5m40	14"1	56"	1'08"	2'30"
11	15"5	3'10"	1m08	5m20	15"2	58"	1'10"	2'35"
10	15"7	3'13"	1m05	5m00	16"3	1'00"	1'12"	2'40"
9	15"9	3'17"	1m02	4m90	17"4	1'02"	1'14"	2'45"
8	16"1	3'22"	0m97	4m85	18"5	1'04"	1'16"	2'50"
7	16"3	3'29"	0m94	4m70	20"0	1'06"	1'18"	2'55"
6	16"5	3'35"	0m92	4m50	5m00	1'08"	1'20"	3'00"
5	16"7	3'45"	0m90	4m35	4m50	1'10"	1'22"	3'05"
4	17"0	3'50"	0m88	4m25	4m00	1'12"	1'24"	3'10"
3	17"2	4'00"	0m86	4m00	3m50	1'14"	1'26"	3'15"
2	17"4	4'05"	0m84	3m70	3m00	1'16"	1'28"	3'20"
1	17"6	4'10"	0m82	3m50	2m	1'18"	1'30"	3'25"

(\*)Grimper : 5 mètres mesurés du sol, bras plus jambes, départ debout, une jambe relevée, sans élan