

Tests Sportif Recrutement

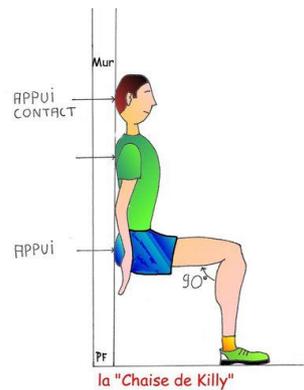
Jeunes Sapeurs-Pompiers

Epreuve n°1 : Luc léger :

[Vidéo explicative du Test du Luc léger](#)

Voir barème

Epreuve n°2 : Killy / Chaise



Restez dans cette position le plus longtemps possible. Cette épreuve sollicite les muscles des membres inférieur (les quadriceps). Voir Barème en bas de page.

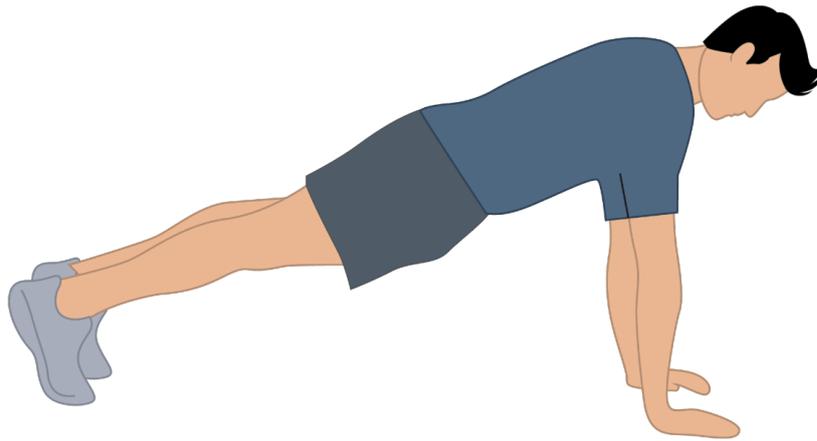
Epreuve n°3 : Gainage



Abdominaux et fessier contracté, restez dans cette position le plus longtemps possible. Cette épreuve sollicite les abdominaux. Voir Barème en bas de page.

Attention : le dos les fesses et les épaules doivent être alignés, les formateurs arrêteront les candidats si le dos se creuse, pour la sécurité.

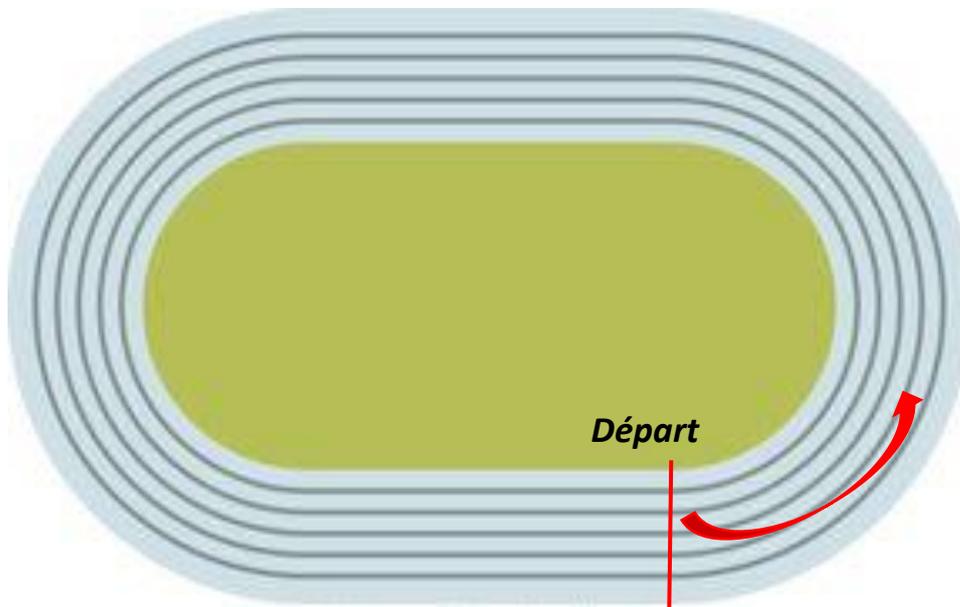
Epreuve n°4 : Résistance des membres supérieur



L'épreuves des pompes consistent à rester dans cette position et à descendre en fléchissant les bras. Cette épreuve sollicite les muscles des épaules. Restez contractez au niveau des abdominaux ainsi que des fessiers. Effectuer le plus de Pompes possibles Voir barème en bas de page.

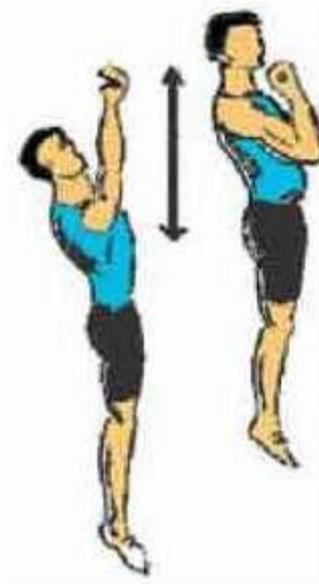
Attention : Les formateurs arrêteront les candidats si le dos se creuse, pour la sécurité.

Epreuve n°5 : 2000 mètres



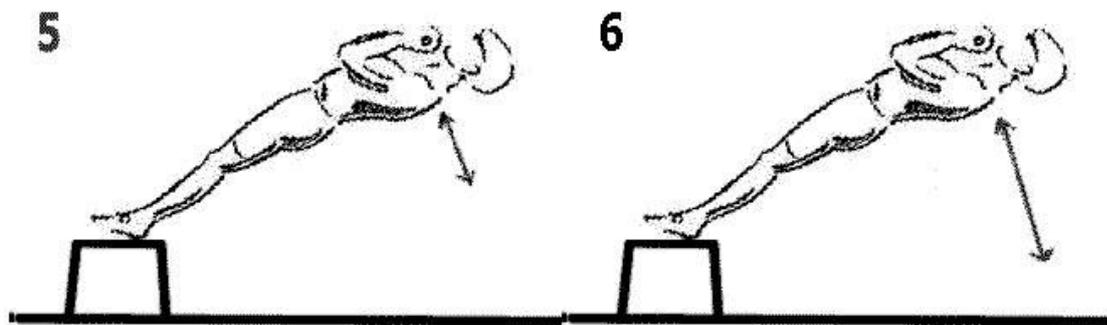
Réalisez un 2000 mètres en moins de 16min, voilà votre objectif. Pour parcourir cette distance, il faut effectuer par exemple 5 tours de piste de 400m en moins de 16min. Soit 8min par kilomètre.

Epreuve n°6 : Tractions



Réalisez le plus de traction possible. Il s'agit pour cet exercice de monter et descendre à l'aide de ses bras accrocher à une barre.

Pour vous entraîner, vous pouvez tout d'abord commencer par être suspendu sous une barre avec les pieds qui touche par terre, exemple :



Barème

| Note | Paliers | Killy | Gainage | Pompes | 2000 m | Tractions |
|------|---------|--------|---------|--------|---------|-----------|
| 20 | 9 | 2min30 | 2min30 | 20 | > 16min | 15 |
| 19 | 8,3 | 2min15 | 2min15 | 19 | | 14 |
| 18 | 8 | 2min | 2min | 18 | | 13 |
| 17 | 7,3 | 1min55 | 1min55 | 17 | | 12 |
| 16 | 7 | 1min50 | 1min50 | 16 | | 11 |
| 15 | 6,3 | 1min45 | 1min45 | 15 | | 10 |
| 14 | 6 | 1min40 | 1min40 | 14 | | 9 |
| 13 | 5,3 | 1min35 | 1min35 | 13 | | 8 |
| 12 | 5 | 1min30 | 1min30 | 12 | | 7 |
| 11 | 4,3 | 1min15 | 1min15 | 11 | | 6 |
| 10 | 4 | 1min | 1min | 10 | | 5 |
| 9 | 3,3 | 50sec | 50sec | 9 | | 4 |
| 8 | 3,15 | 40sec | 40sec | 8 | | 3 |
| 7 | 3 | 30sec | 30sec | 7 | | 2 |
| 6 | 2,45 | 20sec | 20sec | 6 | | 1 |
| 5 | 2,3 | 10sec | 10sec | 5 | | < 16min |
| 4 | 2,15 | | | 4 | | |
| 3 | 2 | | | 3 | | |
| 2 | 1,45 | | | 2 | | |
| 1 | 1,3 | | | 1 | | |