



RECRUTEMENT

Sapeurs-Pompiers Volontaires

2026

GUIDE A USAGE DU CANDIDAT

BIENVENUE !

S'engager en tant que Sapeur-Pompier Volontaire au sein du Service Départemental d'Incendie et de Secours de la Meuse, c'est faire le choix d'un engagement **citoyen** exigeant, fondé sur la **solidarité**, le sens du service public et la **disponibilité** au profit de la population.

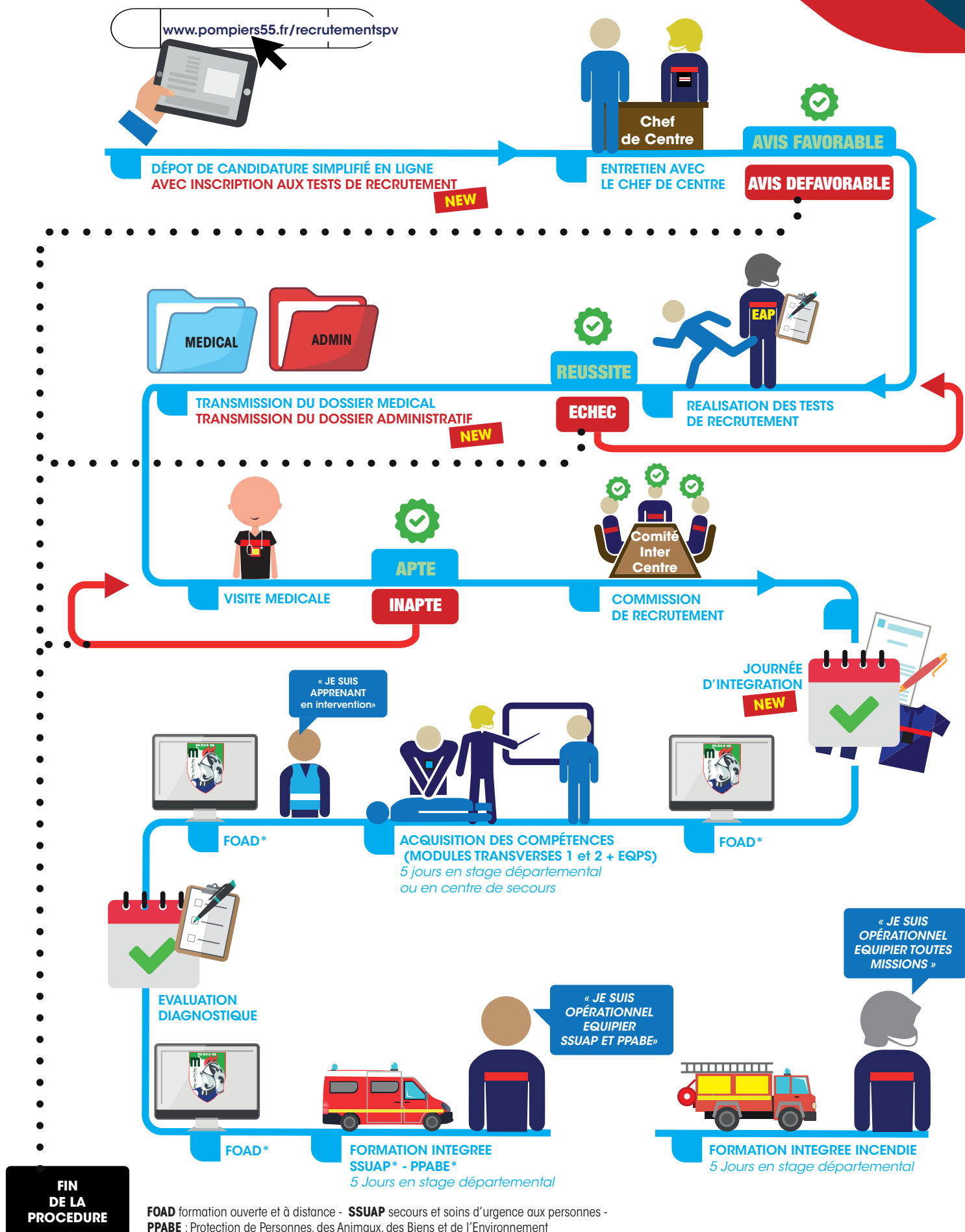
Le SDIS de la Meuse tient à féliciter et à encourager chaque candidat pour avoir entrepris cette démarche de recrutement. Cet engagement volontaire témoigne d'une motivation sincère, d'un esprit d'altruisme et d'une volonté affirmée de contribuer à la sécurité et à la protection des personnes, des biens et de l'environnement.

Ce guide a été conçu pour accompagner les candidats tout au long de leur parcours de recrutement. L'ensemble des pages qui le composent a pour objectif de faciliter la compréhension et la réalisation de chaque étape, depuis le dépôt de la candidature jusqu'à l'intégration opérationnelle.

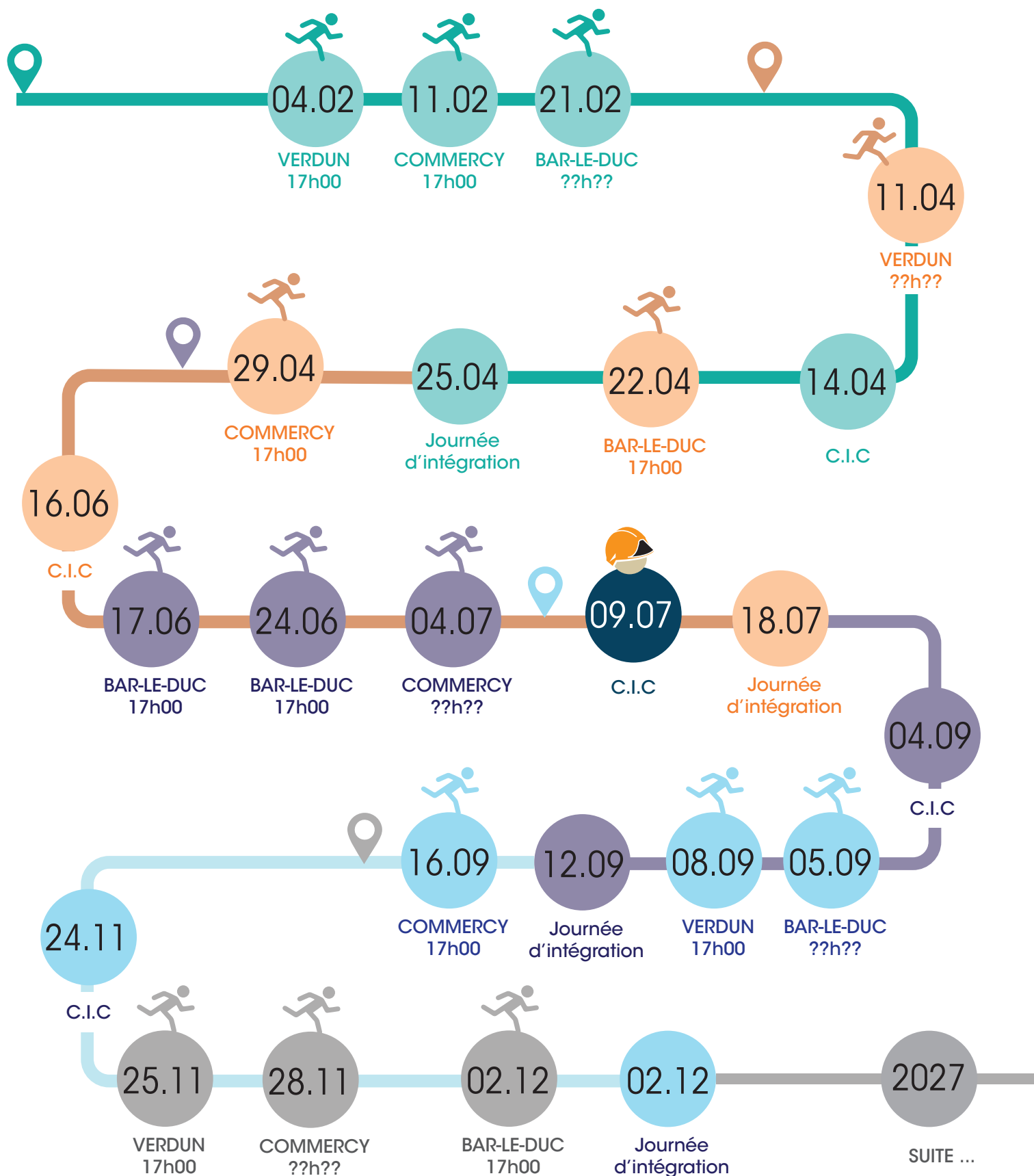
À l'issue de la candidature en ligne, le candidat sera contacté par le chef de centre le plus proche de son domicile afin de convenir d'un entretien. Cet échange constitue une étape déterminante permettant d'évaluer la motivation du candidat et de valider la poursuite de la démarche de recrutement.

Nous vous invitons à prendre connaissance attentivement de ce guide, véritable outil de référence, afin d'aborder votre engagement au sein du SDIS de la Meuse avec clarté, sérénité et détermination.

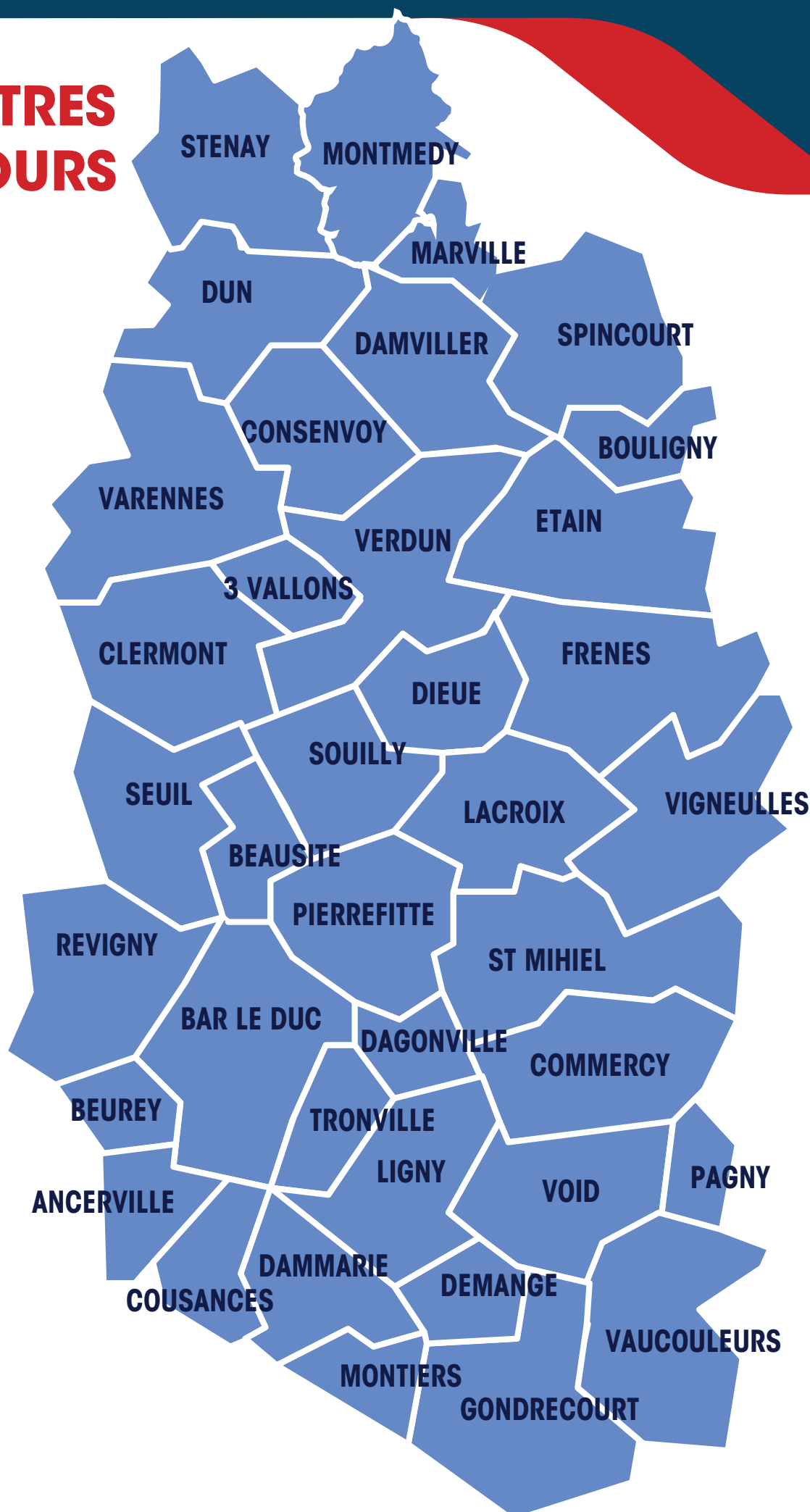
Parcours de recrutement et de formation des Sapeurs-Pompiers Volontaires



CALENDRIER DES PERIODES DE RECRUTEMENT 2026



LES CENTRES DE SECOURS





PARTIE 1

LES TESTS DE RECRUTEMENT

Objectif :

Evaluer la capacité du candidat à suivre la formation initiale.

Le programme des tests de recrutement est le suivant :

- Epreuves sportives
- Tests liés aux contraintes opérationnelles

Documents à fournir

Obligatoirement avant le jour des tests de recrutement
par mail à l'adresse devenirspv@sdis55.fr ou via le QR CODE ci contre



IMPRIMÉ N°1

CERTIFICAT MEDICAL :

Les candidats doivent fournir l'imprimé N°1 Certificat médical complété et signé par leur médecin traitant.

UN TEST DE NATATION : les candidats doivent fournir une attestation datant de moins de trois mois, établie par un maître-nageur et indiquant leur capacité à **nager 50 mètres**, départ plongé ou sauté, sans gilet de sauvetage.
Ce test de natation devant être réalisé sur un temps **inférieur à 2 minutes**.

Programme

TESTS SPORTIFS

- L'endurance cardio-respiratoire via le **Test de LUC LEGER**
- L'endurance musculaire des membres supérieurs via la réalisation de **POMPES**
- L'endurance musculaire de la ceinture dorso-abdominale via un exercice de **GAINAGE**
- L'endurance musculaire des membres inférieurs via un **TEST DE KILLY**

Barème :

	LUC LEGER		POMPE		CAINAGE	KILLY
	HOMME	FEMME	HOMME	FEMME	MIXTE	MIXTE
18-29 ans	Pallier 6	Pallier 5	20 et +	10 et +	120" et +	120" et +
30-39 ans			18 et +	9 et +	110" et +	110" et +
40-49 ans			16 et +	8 et +	96" et +	96" et +
50-65 ans			14 et +	7 et +	72" et +	72" et +

TESTS LIES AUX CONTRAINTES OPERATIONNELLES

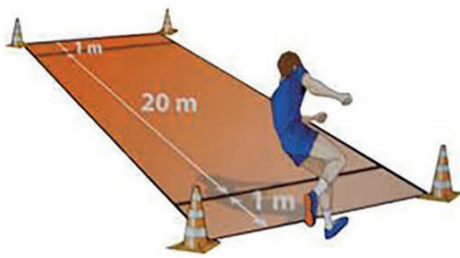
- **TEST D'APPREHENSION AU VIDE :** progression verticale sur une échelle aérienne ou à coulisses (atteinte d'un balcon situé au minimum au 2e étage).
Le candidat n'est pas jugé sur sa technique mais sur son aisance durant la progression. La sécurité du candidat est assurée durant sa montée au moyen d'Equipement de Protection Individuelle (EPI) et du lot de sauvetage
- **TEST DE CLAUSTROPHOBIE :** réalisation d'un parcours d'obstacle à l'aveugle sur une vingtaine de mètres sous ARI (Appareil respiratoire Isolant) non capelé.
Le candidat n'est pas jugé sur sa rapidité de progression mais sur son aisance et son sang-froid.

TESTS SPORTIFS

Nos Conseils pour se préparer

LUC LÉGER :

PRINCIPE : Cette épreuve consiste à courir, soit en navette (allers-retours) entre deux plots espacés de 20 mètres, soit sur une piste matérialisée par des plots, avec une vitesse de départ de 8 km/h environ qui augmente ensuite de 0,5 km/h toutes les minutes.



DESCRIPTION : Une bande sonore indique au candidat le rythme de la course. Les bips sonores doivent être clairement entendus par les candidats. Le candidat court et doit régler sa vitesse de manière à se trouver, à proximité (1 à 2 mètres maximum de retard peuvent être admis à condition de pouvoir, soit les maintenir, soit les combler lors des intervalles suivants), d'un plot au moment où retentit le signal sonore. En début de l'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente toutes les 60 secondes. Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre.

CONSEILS DE PREPARATION : 2 à 3 séances par semaine.

ENDURANCE 1 à 2 fois par semaine : course lente d'une durée de 40 à 45 minutes sur terrain plat. Afin de respecter la filière énergétique « endurance », le sujet doit être capable de tenir une conversation sans sensation d'essoufflement durant son footing.

FRACTIONNÉ : 15 minutes d'échauffement en endurance.

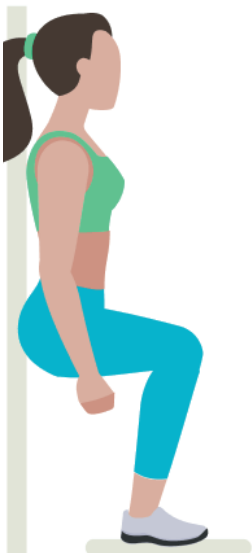
Corps de séance : 15/15 : 15 secondes très rapide, 15 secondes très lent pendant 3 minutes 3 fois. La récupération entre les 3 cycles de travail est de 3 minutes (c'est une récupération active, marche ou footing très léger). A l'issue des trois fois trois minutes de 15/15, effectuer un footing de récupération de 10 à 15 minutes.

KILLY :

PRINCIPE : En appui contre un mur, prendre une position assise.

DESCRIPTION :

- Le dos à plat contre le mur, les cuisses horizontales formant un angle de 90° avec le buste et avec les jambes, tête en appui contre la paroi, le candidat doit garder cette position le plus longtemps possible.



CONSEILS DE PREPARATION :

Après une auto-évaluation, si le candidat ne peut tenir 120 secondes, il devra effectuer les exercices en fractionnant le temps, à savoir :

4 fois 30 secondes en position avec une récupération d'une minute. Puis quand il acquiert une certaine aisance, réduire le temps de récupération : 20, 15, 10 secondes. Par la suite l'exercice peut se réaliser par bloc de 1 minute, 3 à 4 fois...

Comme pour les pompes, l'idéal est d'inclure cet entraînement à l'issue des sorties en endurance. Surtout pas après les séances de fractionné.

TESTS SPORTIFS

Nos Conseils se préparer

GAINAGE :

PRINCIPE : Il s'agit de maintenir le plus longtemps possible, en appui sur les avant-bras et sur les orteils, une position du corps tendu.

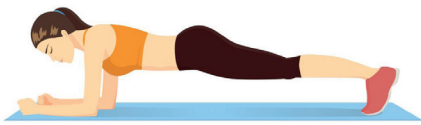
DESCRIPTION :

Position de départ

- en appui sur les avant-bras, un genou au sol ;
- pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils ;

Position à maintenir

- se soulever, corps tendu, membres inférieurs dans le prolongement du tronc, en appui sur les avant-bras et les orteils ;
- la ceinture abdominale ne doit pas toucher le sol ;
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).



CONSEILS DE PREPARATION :

Après une auto-évaluation, si le candidat ne peut tenir 120 secondes, il devra effectuer les exercices en fractionnant le temps, à savoir :

4 fois 30 secondes en position avec une récupération d'une minute. Puis quand il acquiert une certaine aisance, réduire le temps de récupération : 20, 15, 10 secondes. Par la suite l'exercice peut se réaliser par bloc de 1 minute, 3 à 4 fois...

Comme pour les pompes, l'idéal est d'inclure cet entraînement à l'issue des sorties en endurance. Surtout pas après les séances de fractionné.

POMPE :

PRINCIPE : Effectuer le plus grand nombre de flexions - extensions (pompes) des membres supérieurs à une cadence de 1 pompe toutes les 2 secondes.

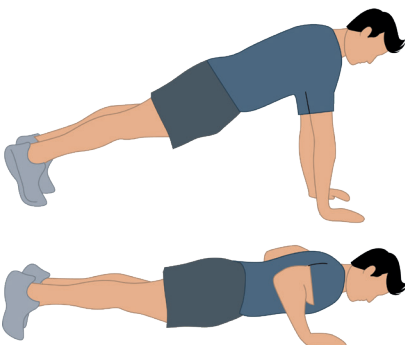
DESCRIPTION :

Position de départ (position haute) :

- pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils ;
- bras tendus ; mains en appui sur le sol, écartées de la largeur des épaules (placées au-dessous des épaules) ;
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

Position basse :

- bras fléchis
- garde le corps en ligne droite, poitrine à 5 cm environ du sol.



CONSEILS DE PREPARATION :

Les séries de pompes peuvent être enchaînées à la course à pied. Avantage, l'échauffement est complet. Si le sujet n'arrive pas à effectuer le mouvement comme indiqué dans la description, il effectuera l'exercice en posant les genoux au sol.

Réaliser des répétitions de 3 à 5 pompes sur 4 ou 5 séries. La récupération entre les séries doit être comprise entre 1 et 2 minutes.

Pendant les séries, le sujet veillera à réaliser un mouvement descendant en retenant au maximum son poids de corps, et accentuer l'effort dynamique à la remontée (l'inspiration se fait en phase descendante, et l'expiration en phase montante).



Service Départemental d'Incendie
et de Secours de la Meuse

Sous-Direction Santé

IMPRIMÉ N°1

*Imprimé à compléter par
le Médecin traitant du candidat
puis à envoyer par mail à
devenirspv@sdis55.fr*

CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné, Docteur _____,

médecin traitant de : Mlle - Mme - M (*)

NOM : _____ Prénom : _____ Né(e) le : _____

Certifie l'avoir examiné(e) ce jour et atteste qu'il (elle) ne présente pas de contre indications cliniquement décelable à ce jour, à sa participation aux tests sportifs de recrutement «Sapeur-pompier volontaire» énumérés ci dessous :

- Test du Luc Léger
- Test du Killy
- Pompes
- Gainage

Etabli à _____ le _____

Signature et Tampon du Médecin traitant

(*) : rayer la mention inutile



PARTIE 2

LE DOSSIER ADMINISTRATIF

Objectif :

Collecter l'ensemble des documents nécessaires à la gestion administrative, et au suivi statutaire tout au long de l'engagement.

DOSSIER ADMINISTRATIF

transmission des pièces en ligne



Pour accéder à la plateforme de transfert rendez vous sur le site ci dessus ou scanner le QR code ci-contre



POUR TOUS LES CANDIDATS

Liste des pièces justificatives à transmettre :

- Copie de la Carte Nationale d'identité, Recto/ Verso ou du passeport en cours de validité.
- Justificatif de domicile (facture eau, téléphone, gaz, quittance d'assurance pour le logement, quittance de loyer, titre de propriété)
- Attestation d'hébergement (Facultatif) **IMPRIMÉ N°2**
- Copie de l'attestation d'assurance maladie ou à défaut de la carte vitale
- Copie des permis de conduire et/ou fluvial, Recto/ Verso
- RIB à votre nom (RIB du compte courant – aucun versement d'indemnités ne peut être fait sur un livret)
- Copie de l'ensemble des diplômes de sécurité civile + attestations de recyclage.
- Copie du diplôme scolaire le plus élevé
- Copie du livret militaire ou de l'état signalétique des services ou attestation JAPD ou attestation JDC

POUR LES MINEURS

Liste des pièces complémentaires à transmettre :

- Autorisation parentale **IMPRIMÉ N°3**

POUR LES OFFICIERS - EXPERT OU PERSONNELS DE SANTÉ

Liste des pièces complémentaires à transmettre :

- Copie du diplôme scolaire le plus élevé
- Copie des diplômes professionnels

EN CAS DE MUTATION OU DE RÉINCORPORATION OU DE DOUBLE ENGAGEMENT

Liste des pièces complémentaires à transmettre :

- Récapitulatif des états de services signés de l'autorité précédente (DDSiS) mentionnant l'historique des nominations et les périodes d'engagement et de suspension.
- Copie de l'ensemble des arrêtés constitutifs de la carrière
- Copie de l'ensemble des diplômes SPV et du livret individuel de formation signé de l'autorité précédente.
- Copie de l'attestation de recyclage secourisme
- Copie des tests ICP
- Imprimé de transfert de Dossier médical

IMPRIMÉ N°5



ATTESTATION D'HÉBERGEMENT

Je soussigné(e) :

Nom et prénom :

Date et lieu de naissance :

Nationalité :

Adresse complète du domicile :

.....

Téléphone :

Adresse e-mail :

atteste sur l'honneur héberger à mon domicile :

Nom et prénom de la personne hébergée :

Date et lieu de naissance :

Nationalité :

depuis le : (ou à compter du :)

L'hébergement a lieu à l'adresse suivante (si différente) :

.....

.....

Je certifie que les informations ci-dessus sont exactes

Fait pour servir et valoir ce que de droit.

Fait à :

Le :

Signature de l'hébergeant(e) :



AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e),

Nom et prénom du représentant légal :

agissant en qualité de

- ☐ père
☐ mère
☐ représentant(e) légal(e),

autorise mon enfant :

Nom et prénom :

à déposer un dossier de candidature au recrutement en qualité de sapeur-pompier
volontaire, conformément aux dispositions en vigueur applicables aux mineurs.

Je déclare avoir pris connaissance :

- des conditions d'engagement des sapeurs-pompiers volontaires,
- des obligations liées à cet engagement (formation, disponibilité, discipline),
- des risques inhérents aux activités opérationnelles et de formation,

du fait que l'engagement du mineur est soumis à des restrictions réglementaires liées à son âge.

J'autorise également mon enfant à :

- participer aux épreuves de sélection,
- suivre les formations réglementaires,
- participer aux activités et missions autorisées aux sapeurs-pompiers volontaires mineurs, dans le respect de la réglementation en vigueur et sous l'autorité du Service d'Incendie et de Secours.

La présente autorisation est valable pour toute la durée de la procédure de recrutement et, en cas d'acceptation, pour la durée de l'engagement en qualité de sapeur-pompier volontaire mineur.

Fait à :

Le :

Signature du représentant légal

(précédée de la mention « Lu et approuvé, bon pour autorisation ») :

Signature :

Nom et prénom :



PARTIE 3

LE DOSSIER MÉDICAL

Objectif :

Constituer un dossier médical complet, conforme à la réglementation en vigueur, afin de vérifier l'aptitude médicale du sapeur-pompier volontaire à l'exercice de ses missions et d'assurer le suivi de son état de santé tout au long de son engagement.

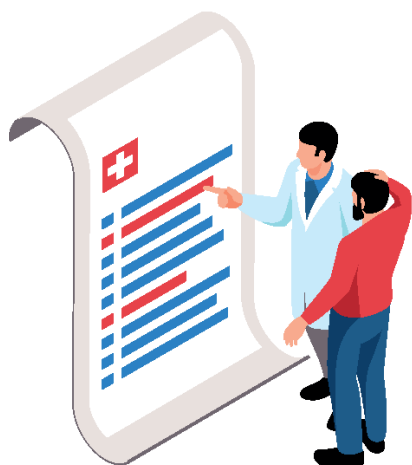
DOSSIER MEDICAL

Documents à fournir



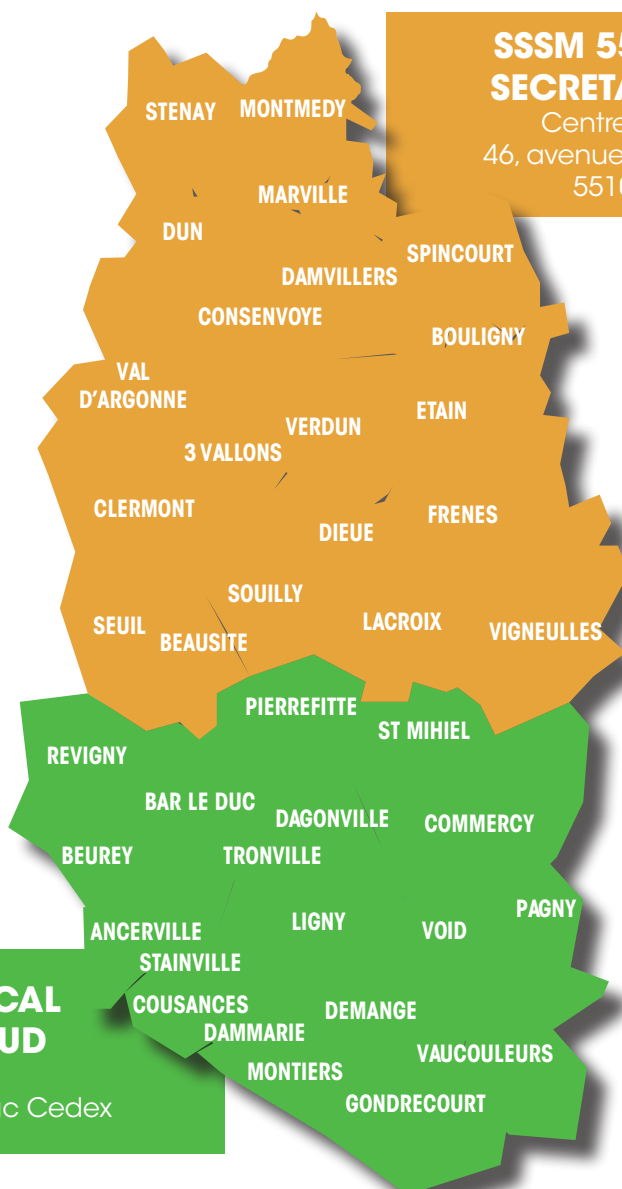
Documents à transmettre **SOUS PLI CONFIDENTIEL** aux adresses ci dessous suivant votre localisation

- Une radio pulmonaire de moins de 5 ans
- Une Biologie (NF, Cholestérol, triglycérides, glycémie, gamma GT, transaminases) de moins de 1 an
- Attestation de vaccination COVID (Facultatif)
- Sérologie hépatite B
- Copie du carnet de vaccination
- Tout autre document médical devant être porté à la connaissance du Médecin.



SSSM 55 - MEDICAL SECRETARIAT NORD

Centre de secours
46, avenue du Luxembourg
55100 Verdun



SSSM 55 - MEDICAL SECRETARIAT SUD

9, rue Hinot
CS 70615 55012 Bar-le-Duc Cedex



Service Départemental d'Incendie
et de Secours de la Meuse

Sous-Direction Santé

IMPRIMÉ N°4

*Lettre d'information
à destination du
Médecin traitant du candidat*

Service de Santé et de Secours Médical

Tel : 03 29 77 57 65

sssm55@sdis55.fr

Cher Confrère,

Votre patient : NOM Prénom Né(e) le :
souhaite intégrer le SDIS de la Meuse en tant que sapeur-pompier.

Dans un premier temps, votre patient vous consulte afin d'obtenir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport (Luc-léger, pompes, gainage et épreuve de Killy).

Dans un second temps, en vue d'optimiser la visite de recrutement organisé par le Service de Santé, votre patient devra nous faire parvenir avant sa visite de recrutement, une copie des éléments suivants :

- Une radio pulmonaire de moins de 5 ans ;
- Une biologie (NF, cholestérol, triglycérides, glycémie, gamma GT, transaminases) de moins de 1 an ;
- Le carnet de santé ou de vaccination ;
- Les attestations de vaccination Covid (conseillée mais non obligatoire) ;
- La sérologie hépatite B pour vérifier son immunisation (Ac antiHBs >10) ;
 - ⇒ Si l'immunité n'est pas acquise, il sera nécessaire de prévoir une dose de rappel puis de contrôler la sérologie hépatite B à 6-8 semaines.
 - ⇒ Ou de réaliser la vaccination complète (schéma classique : M0, M1, M6), puis de contrôler la sérologie hépatite B, 6 à 8 semaines après la 3ème injection.
- Il devra se munir de sa paire de lunettes et, si possible de sa dernière ordonnance avec correction ;
- **Tout résultat permettant d'évaluer la compatibilité d'un problème de santé avec l'aptitude médicale à être sapeur-pompier :**
 - ⇒ Souffle cardiaque : bilan cardiologique avec échographie
 - ⇒ Scoliose : évaluation radiologique du degré de scoliose
 - ⇒ Asthme : bilan pneumologue avec EFR et test de provocation
 - ⇒ Etc ...

Je vous remercie, cher confrère, pour cette précieuse collaboration et je reste à votre disposition pour toutes informations complémentaires.

Confraternellement,

Dr Marion DEMANGEON
Médecin chef du SDIS 55



DEMANDE DE TRANSFERT DOSSIER MÉDICAL

Dans le cadre de la candidature au recrutement SPV au SDIS de la Meuse, je vous sollicite pour le transfert, sous pli confidentiel, d'une copie du dossier médical de :

NOM : Prénom :

né(e) le :

initialement suivi(e) par votre service de santé et ce, au regard de son autorisation écrite ci dessous complétée, conformément à la procédure réglementaire.

Avec nos remerciements anticipés, recevez, l'assurance de nos plus cordiales salutations

Le Service de Santé

AUTORISATION DE TRANSFERT DOSSIER MÉDICAL

Je soussigné(e) Nom prénom :

né(e) le :à

Affecté(e) à (CIS) :

Adresse complète du domicile :

Autorise le transfert d'une copie de mon dossier médical SPV, **sous pli confidentiel**, à l'attention de Mme le Médecin-Cheffe du SDIS de la Meuse à l'adresse suivante :

Sous-Direction Santé (SDIS55) 9, rue de Hinot - CS 70615 - 55012 Bar-le-Duc Cedex

Fait à : Le :

Signature :



pompiers55.fr

Service Départemental d'Incendie et de Secours
de la Meuse

9, rue Hinot - CS 70615 55012 Bar-le-Duc Cedex
03 29 77 57 55