



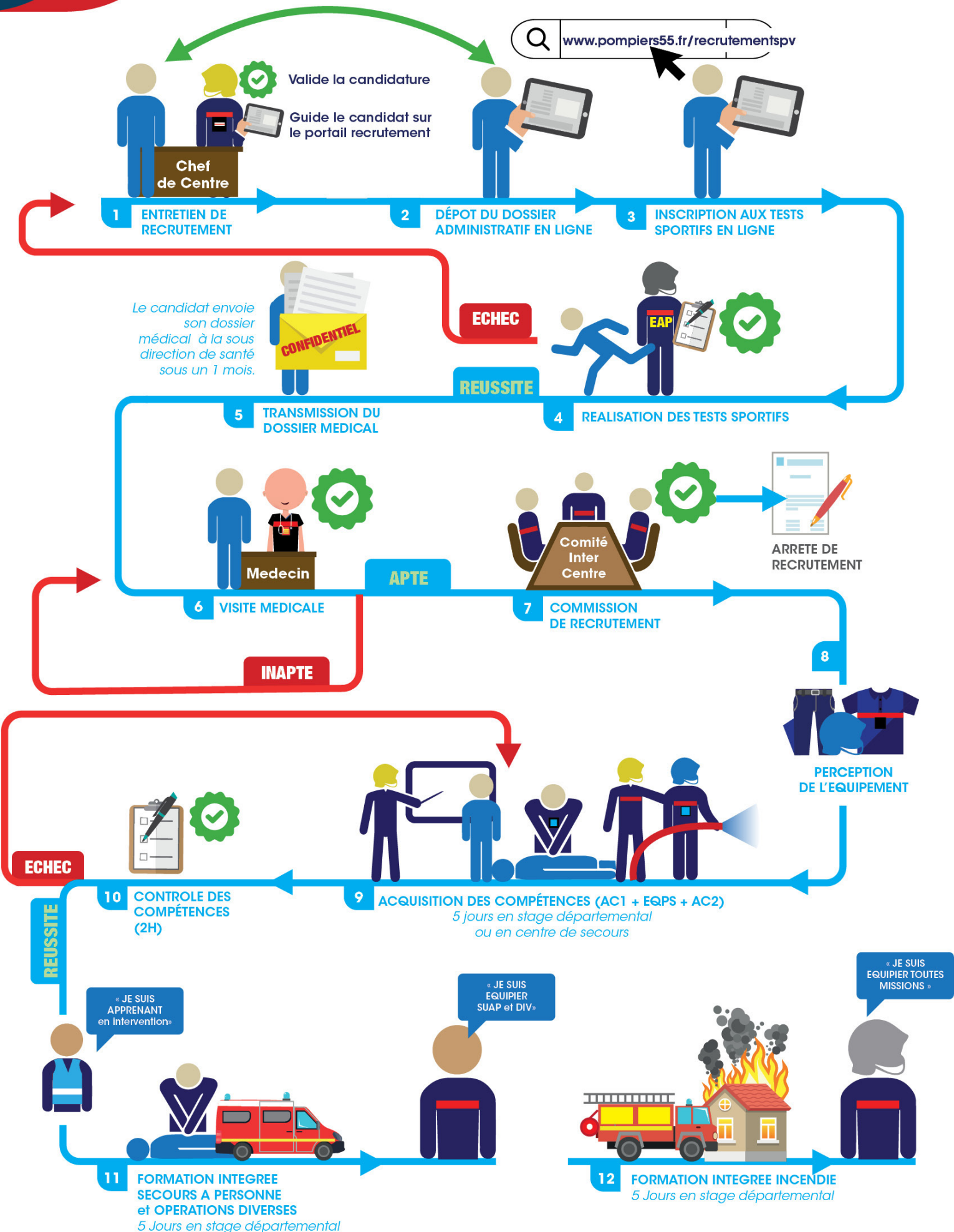
# RECRUTEMENT

Sapeurs-Pompiers Volontaires

GUIDE A USAGE DU CANDIDAT



# Parcours de formation et de recrutement SPV



# BIENVENUE !

Vous venez de proposer votre candidature comme sapeur-pompier volontaire auprès de votre centre de secours local et nous vous en félicitons.

Votre parcours d'intégration comporte plusieurs étapes et moments clés :

- Constitution du Dossier administratif
- Entretien avec votre chef de centre
- Constitution du Dossier médical
- Tests de recrutements
- Visite médicale d'aptitude
- Etude de votre dossier en comité inter-centre
- Perception de vos équipements individuels
- Formations

## DOSSIER ADMINISTRATIF constitution en ligne

Si vous n'avez pas constitué votre dossier administratif en amont de l'entretien avec le chef de centre nous vous invitons à le constituer en ligne. Il s'agit de la première étape de votre parcours de recrutement.



Trouvez ci dessous la liste des pièces justificative qui vous sera demandées de charger :

- Curriculum Vitae
- 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)
- 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 ou dans le domaine du secourisme + attestations de recyclage (SST, AFGSU,...)
- Copie du diplôme scolaire le plus élevé
- Copie du livret militaire ou de l'état signalétique des services ou attestation JAPD ou attestation JDC
- Extrait judiciaire n°3 ([www.cjn.justice.gouv.fr](http://www.cjn.justice.gouv.fr))



# LES TESTS DE RECRUTEMENT

## Programme

### Objectif :

Evaluer la capacité du candidat à suivre la formation initiale.

Le programme de cette demi-journée de tests de recrutement est le suivant :

- Epreuves sportives
- Tests liés aux contraintes opérationnelles

### TESTS SPORTIFS

- L'endurance cardio-respiratoire via le **Test de LUC LEGER**
- L'endurance musculaire des membres supérieurs via la réalisation de **POMPE**
- 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 2<sup>e</sup> 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'Equipeement 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.*



**TEST DE NATATION** : les candidats devront 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**.

# 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.

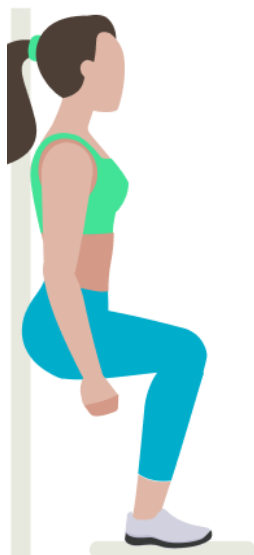
Corps de séance : 15/15 : 15 secondes très rapide, 15 secondes très lent pendant 3 minutes 3 fois. La récupération entre les 3 cycles de travail est de 3 minutes (c'est une récupération active, marche ou footing très léger). A l'issue des trois fois trois minutes de 15/15, effectuer un footing de récupération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

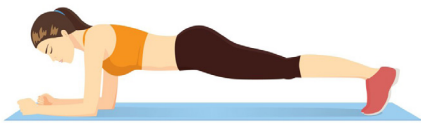
#### DESCRIPTION :

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.

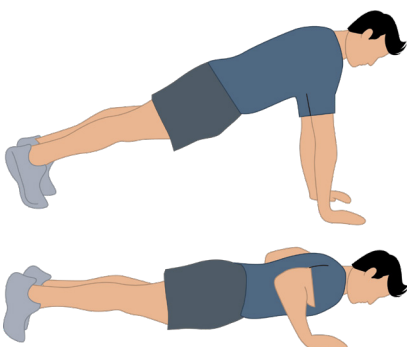
#### DESCRIPTION :

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  
Service de Santé  
et de Secours Médical



**Imprimé à compléter par  
le Médecin traitant du candidat  
puis à remettre le jour  
des épreuves de recrutement**

# 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

# CONSTITUTION DU DOSSIER MÉDICAL



**Service Départemental d'Incendie  
et de Secours de la Meuse**  
Service de Santé  
et de Secours Médical

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

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



# DOSSIER MÉDICAL

## INFORMATION

Toute communication d'élément médical doit se faire qu'auprès du Service de Santé et de Secours Médical. Votre dossier médical est donc à retourner **sous PLI CONFIDENTIEL** à :

### SSSM 55 - MEDICAL

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

## Rendez-Vous VISITE MÉDICALE D'APTITUDE

Une fois votre dossier transmis au SSSM vous pouvez prendre rendez vous pour votre visite médicale d'aptitude :

**SECRÉTARIAT SSSM GROUPEMENT SUD : 03 29 77 57 65**

**SECRÉTARIAT SSSM GROUPEMENT NORD : 03 29 86 86 21**

Le jour de la visite, munissez vous :

- Votre carnet de santé
- Votre paire de lunettes et si possible de ma dernière ordonnance



## EQUIPEMENT

Avant toute prise de rendez-vous assurez-vous auprès de votre chef de centre que votre candidature à reçu un avis favorable du comité inter-centre.

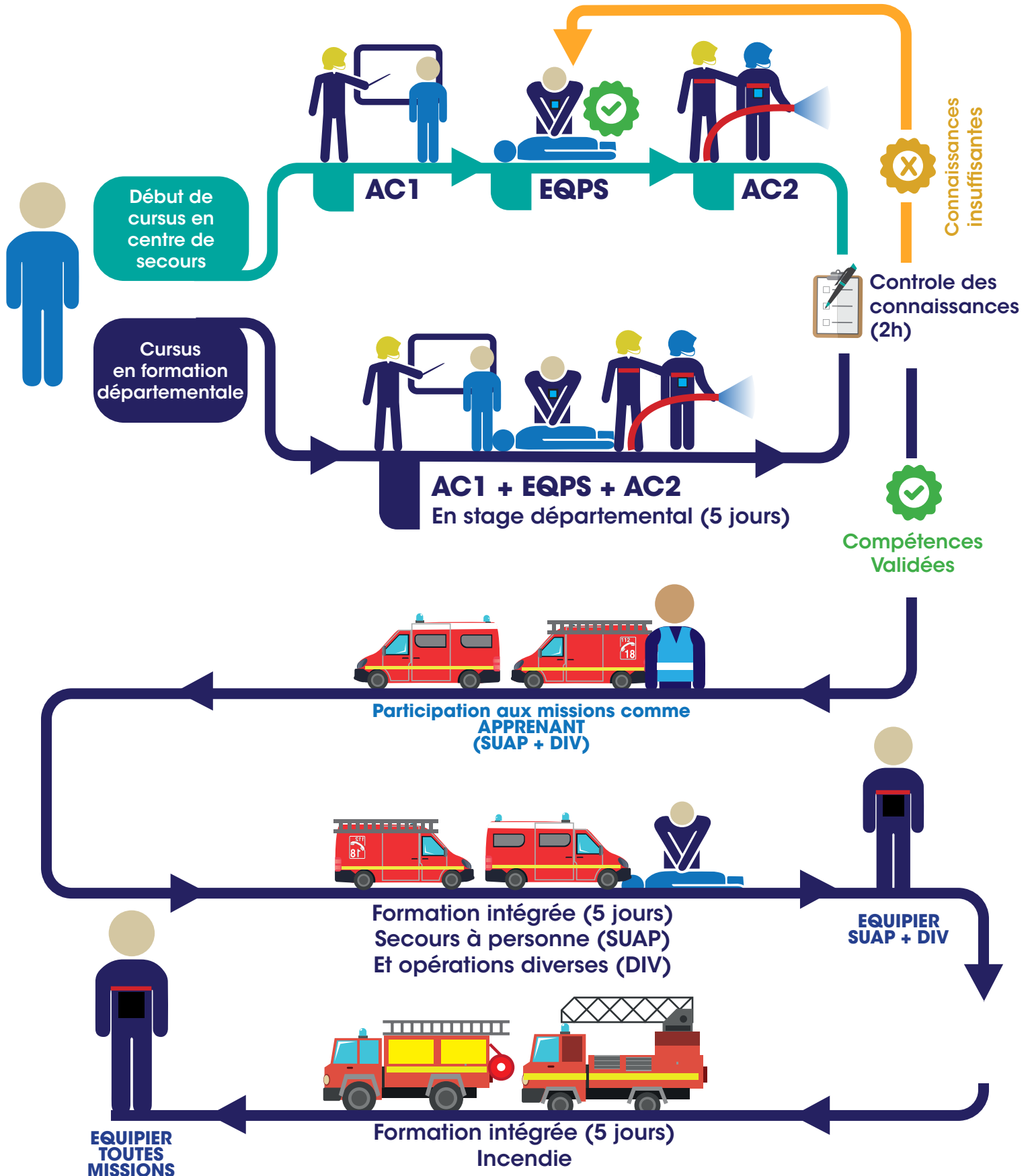
**Vous pouvez prendre rendez-vous en ligne sur la page :**



Renseignez vos informations et choisissez un rendez vous parmi les dates disponibles.

Le jour du rendez-vous munissez vous d'un GRAND SAC et d'une PAIRE DE CHAUSSETTE épaisse (Essayage Rangers).

# PARCOURS DE FORMATION





    [pompier55.fr](https://pompier55.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