

***Institut provincial de Formation des Agents des Services  
de Sécurité et d'Urgence***

***Ecole des Cadets***

# **ORGANISATION DE L'ÉPREUVE** **COMPLEMENTAIRE**

## Epreuves physiques

Les épreuves physiques seront notées sur **30 points**.

### A) TRACTIONS DES BRAS

Le candidat est suspendu à la barre avec les bras tendus et les mains en pronation (pouces vers l'intérieur). La barre est disposée de manière telle que les pieds ne touchent pas le sol. Au signal, il doit amener le front contre la barre et redescendre en position initiale, les bras tendus. Pendant l'exercice, le candidat ne peut pas relâcher la barre et les pieds ne peuvent pas toucher le sol.

Le candidat doit réaliser un maximum de tractions en une minute.

La candidate doit réaliser une traction et maintenir le menton au-dessus de la barre durant un maximum de 20 secondes.

Les tableaux ci-dessous illustrent le nombre de points attribués en fonction du nombre de mouvements exécutés (X) et le nombre de points attribués en fonction du temps maintenu (t).

#### Cotation Garçon

$X < 2$ ..... 0

$2 \leq X < 4$ ..... 1

$4 \leq X < 6$ ..... 2

$6 \leq X < 8$ ..... 3

$8 \leq X < 10$ ..... 4

#### Cotation Fille

$t < 5s$  ..... 0

$5s \leq t < 10s$  ..... 1

$10s \leq t < 15s$  .....2

$15s \leq t < 20s$  .....3

$20s = t$  ..... 4

### B) ESCALADE

Le candidat se place derrière la ligne de départ, qui se situe à 1m de la bomme. Celle-ci est placée à 1m60 de haut. Le candidat court vers celle-ci et l'escalade, court ensuite jusqu'au cône situé à 7m50, court à nouveau vers la bomme et l'escalade une 2<sup>ème</sup> fois et il franchit ensuite la ligne de départ.

Le candidat doit faire cet exercice le plus rapidement possible.

Le tableau ci-dessous illustre le nombre de points attribués en fonction du temps (t):

#### Temps

$t > 60 s$ ..... 0

$60s \geq t > 28s$ .....1

$28s \geq t > 15s$ ...2

$15s \geq t > 12s$ ...3

$t \leq 12s$ .....4

### C) EQUILIBRE

Le candidat monte sur la bomme via l'échelle. La bomme est placée à 1 m 60 de haut et présente une largeur de 7 à 10 cm. Il marche ensuite 3 m sur celle-ci, effectue un demi-tour (180°) sans appuis et avance de 3 m.

Les mains du candidat doivent être complètement libres pendant la marche et le candidat ne peut chercher aucun appui sur la bomme.

Le candidat effectue cet exercice le plus rapidement possible.

En cas de chute de la bomme, le candidat a droit à un 2<sup>ème</sup> essai, si celui-ci est réalisé dans les temps.

Le tableau ci-dessous illustre le nombre de points attribués en fonction du temps (t) :

#### Temps

$t > 60s$  ..... -1

$60s \geq t > 52s$ .... 0

$52s \geq t > 34s$ ..... 1

$34s \geq t > 27s$ ..... 2

$27s \geq t > 21s$ ..... 3

$t \leq 21s$ ..... 4

### D) SHUTTLE RUN :

Départ en position allongée à plat ventre, derrière la ligne de départ, les coudes sur le sol ;

Au signal, courir vers une ligne située à 10 m de la ligne de départ, y ramasser un « shuttle » (petite pièce en forme cylindrique) qui se trouve sur une planchette de 30 cm sur 30 cm, retourner et déposer le « shuttle » derrière la ligne de départ sur une planchette de 30 cm sur 30 cm ; aller prendre le second « shuttle » et le rapporter pour le déposer sur la planchette ;

Le chronomètre est arrêté quand le second « shuttle » est déposé sur la planchette derrière la ligne de départ.

|              |          |            |          |            |          |            |          |            |          |            |          |
|--------------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|----------|
| Tps<br>(sec) | + de 15  | 15         | 14       | 13,5       | 13       | 12,5       | 12       | 11,5       | 11       | 10,5       | 10 et -  |
| Points       | <b>0</b> | <b>0.5</b> | <b>1</b> | <b>1.5</b> | <b>2</b> | <b>2.5</b> | <b>3</b> | <b>3.5</b> | <b>4</b> | <b>4.5</b> | <b>5</b> |

## E) FLEXION DES BRAS

Le candidat commence en position ventrale, paume des mains orientée vers le sol sous les épaules, pouce en abduction complète et pointe du pouce contre l'épaule. Les pieds sont joints et le corps forme une planche : chevilles - genoux - bassin sur une ligne.

A partir de cette position, le candidat plie les bras à 90° et les étire ensuite : ce mouvement constitue une flexion des bras.

Seuls les mouvements exécutés correctement sont comptabilisés. Les mouvements incomplets ne comptent pas.

Le candidat effectue cet exercice un maximum de fois en une minute.

Le tableau ci-dessous illustre le nombre de points attribués en fonction du nombre de mouvements exécutés (X) :

| <b><u>Mouvement</u></b> |    |
|-------------------------|----|
| $10 \leq X$ .....       | -1 |
| $10 < X \leq 12$ .....  | 0  |
| $12 < X \leq 15$ .....  | 1  |
| $15 < X \leq 20$ .....  | 2  |
| $20 < X \leq 25$ .....  | 3  |
| $X \geq 30$ .....       | 4  |

## F) TRAINER UNE BACHE

Le candidat se place derrière la ligne de départ. Il saisit la bâche, qui est remplie de sacs de sable et présente un poids total de 60 kilos, et la traîne sur une surface lisse sur une distance de quinze mètres (jusque derrière la ligne d'arrivée) et revient avec la bâche jusque derrière la ligne de départ. Il veille à toujours tirer la bâche au-delà de la ligne.

Le candidat effectue cet exercice le plus rapidement possible.

Le tableau ci-dessous illustre le nombre de points attribués en fonction du temps (t) :

| <b><u>Temps</u></b>      |    |
|--------------------------|----|
| $60s \geq t > 33s$ ..... | -1 |
| $33s \geq t > 31s$ ..... | 0  |
| $31s \geq t > 27s$ ..... | 1  |
| $27s \geq t > 23s$ ..... | 2  |
| $23s \geq t > 20s$ ..... | 3  |
| $t \leq 20s$ .....       | 4  |



### **Epreuve orale**

L'épreuve orale consiste en un entretien individuel du (de la) candidat(e) afin d'évaluer sa motivation.

Cet entretien a lieu en présence d'un Jury composé :

- du Directeur Coordinateur de l'Ecole du Feu ;
- du Coordinateur de l'Ecole des Cadets ;
- d'un expert désigné par l'Ecole du Feu ;

Cette épreuve est notée sur **45 points**.

### **Conditions de réussite des épreuves complémentaires :**

Pour satisfaire aux épreuves physiques et orale, le (la) candidat(e) doit **obtenir 50 % des points**.

### **Classement et sélection des candidats**

Les candidat(e)s ayant satisfait aux tests physiques et à l'épreuve orale sont **classé(e)s dans l'ordre du total des points obtenus (sur un total de 75 points)**.

Le nombre d'admission à l'Ecole étant limitée à 12 candidats par section, seuls les 12 premiers d'une même section sont admis à participer à la formation qui y est organisée.

Dans l'ordre des points qu'ils ont obtenus, les candidats non retenus dans la section de leur premier choix, pourront compléter, en fonction des autres choix d'affectation renseignée, une autre section dont le nombre maximum de candidats n'est pas atteint.