

Règlement technique des épreuves d'évaluation de la condition physique

Épreuve aquatique de sauvegarde individuelle

- Tenue
Tenue de bain (conforme au règlement de l'enceinte sportive dans laquelle se déroule l'épreuve)
- Enceinte sportive ou structure
Piscine, bassin ou plan d'eau naturel sécurisé où le départ plongé ou sauté est réalisable
- Début de l'épreuve
Sur le bord, départ plongé ou sauté
- Distance à parcourir
50 mètres
- Technique
Tout type de nage. Le JSP peut changer de technique de nage autant de fois qu'il le souhaite sur la distance des 50 mètres.
- Fin de l'épreuve
À la fin des 50 mètres, le JSP touche le mur d'arrivée avec n'importe quelle partie de son corps, avant de sortir de l'eau. Le JSP sort de l'eau sans utiliser d'équipement (échelle, marche...).
Dans un bassin de piscine de 25 mètres, le JSP touche le mur du virage avec n'importe quelle partie de son corps avant de repartir pour enchaîner les derniers 25 mètres.
- Critères de validation pour être déclaré "apte" (barème unique filles - garçons)
Débuter par un saut ou un plongeon
Nager 50 mètres sans s'arrêter et sans s'aider ou se faire aider
Sortir de l'eau sans utiliser d'équipement
- Chronométrie
Aucune notion de chronométrage
- **Recommandation(s) de sécurité**
L'encadrement doit porter une attention particulière au(x) JSP qui pense(nt) savoir nager. La surveillance du bassin doit être conforme aux exigences du chef d'établissement d'accueil rédigées dans une convention d'accès au site ou à défaut à la réglementation en vigueur.

Épreuve spécifique dénommée parcours sportif du sapeur-pompier

- Tenue
Tenue de sport
- Enceinte sportive ou structure
Aire de parcours sportif du sapeur-pompier (PSSP)
- Début de l'épreuve
A l'initiative du JSP
- Technique
Réalisation du PSSP en respectant les caractéristiques techniques propres à chaque catégorie (cadets, cadettes, juniors hommes et juniors femmes), conformément aux règlements en vigueur.
- Fin de l'épreuve
Après le passage de la ligne d'arrivée par le JSP

- Critères de validation pour être déclaré "apte" (barème spécifique filles - garçons)
Réaliser le PSSP en courant, sans s'arrêter, tout en respectant les gestes, postures, attitudes et comportements préventifs des risques liés aux activités physiques (en formation comme durant les phases d'évaluation).
Franchir tous les obstacles du PSSP
- Chronométrie
Aucune notion de chronométrage
- Remarques diverses
Cette épreuve peut être évaluée et validée en prenant en compte la participation du JSP aux épreuves du PSSP lors du challenge de la qualité départemental, dans la mesure où ce dernier respecte les critères de validation.
- **Recommandation(s) de sécurité**
Au cours de leur formation, les JSP doivent être sensibilisés aux bonnes pratiques en matière de gestes et postures, notamment concernant le port de charge (sac du PSSP).

Épreuve d'endurance cardio-respiratoire

- Tenue
Tenue de course à pied
- Enceinte sportive ou structure
Piste d'athlétisme, terrain plat de pleine nature...
- Début de l'épreuve
Au signal de départ
- Technique
Course à pied avec un rythme régulé individuellement par chaque JSP
- Fin de l'épreuve
Au bout de 12 minutes
- Critères de validation pour être déclaré "apte" (barème unique filles - garçons)
Courir 12 minutes sans s'arrêter
Réaliser au minimum 2 000 mètres
- Chronométrie
Temps de 12 minutes de course
- Remarques diverses
Cette épreuve peut être évaluée et validée en prenant en compte la participation du JSP aux épreuves du cross départemental, à condition que ce dernier respecte les critères de validation.
- **Recommandations de sécurité**
Néant

Épreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs

- Tenue
Tenue de sport

- Enceinte sportive ou structure
Portique de cordes ou barre de tractions
- Début de l'épreuve
À l'initiative du JSP
- Technique
 - Cordes
Pour les filles : départ debout, grimper d'une corde de 5 mètres bras seuls ou bras et jambes simultanément.
Pour les garçons : départ debout, grimper d'une corde de 5 mètres bras seuls ou de deux cordes de 5 mètres bras et jambes simultanément.

Les 5 mètres seront mesurés à partir du sol.

 - Tractions
Pour les filles : 3 tractions en supination avec une descente totale bras tendus entre chaque traction.
Pour les garçons : 5 tractions en supination avec une descente totale bras tendus entre chaque traction.

En position haute, le JSP (fille comme garçon) doit obligatoirement avoir le menton au-dessus de la barre de traction.
- Fin de l'épreuve
Cordes : Au toucher de la marque des 5 mètres sur la corde
Tractions : Une fois le nombre de traction réalisé.
- Critères de validation pour être déclaré "apte" (barème spécifique filles - garçons)
 - Cordes
Monter une corde de 5 mètres entièrement pour les filles
Monter une corde de 5 mètres entièrement ou deux cordes de 5 mètres entièrement pour les garçons, suivant la technique choisie.
 - Tractions
Réaliser 3 tractions en supination pour les filles, sans s'arrêter, en plaçant le menton au-dessus de la barre à chaque traction.
Réaliser 5 tractions en supination pour les garçons, sans s'arrêter, en plaçant le menton au-dessus de la barre à chaque traction.
- Chronométrie
Aucune notion de chronométrage
- **Recommandations de sécurité**
Un dispositif de sécurité adapté doit être prévu et positionné au pied de la corde ou en dessous de la barre de traction (ex : matelas de chute).
L'encadrement doit porter une attention particulière au(x) JSP qui grimpe(nt) ou réalise(nt) des tractions pour assurer une éventuelle parade.