CORPS DES SAPEURS-POMPIERS

DE MONACO

Epreuves de Recrutement- Barèmes Sportifs

NATATION

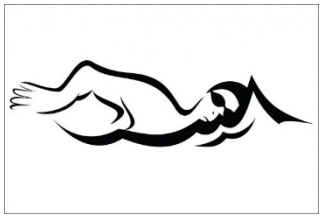
1) Test du « Cran »

Le candidat(e) se présente sur le plongeoir de 5 mètres et exécute un saut dans la fosse de la piscine. Il est jugé apte s'il réalise le saut. Dans le cas contraire, il sera déclaré inapte. La technique du saut n'est pas prise en compte dans l'évaluation. Seule l'aptitude à cette épreuve l'autorise à continuer les tests de sélection.

2) <u>100 mètres nage libre chronométrés</u>

Après un départ, plongé ou sauté, du plot, le candidat(e) parcourt deux longueurs complètes de bassin (100m), le plus rapidement possible, dans un style de nage libre. Il obtient une note en fonction du barème des temps.

Barème Masculin		Barème Féminin	
20	1'10	20	1.20
19	1'15	19	1'25
18	1'20	18	1'30
17	1'25	17	1'35
16	1'30	16	1'40
15	1'35	15	1'45
14	1'40	14	1'50
13	1'45	13	1'55
12	1'50	12	2'00
11	1'55	11	2'05
10	2'	10	2'10
9	2'05	9	2'15
8	2'10	8	2'20
7	2'15	7	2'25
6	2'20	6	2'30
5	2'25	5	2'35
4	2'30	4	2'40
3	2'35	3	2'45
2	2'40	2	2'50
1	2'45	1	2'55



EPREUVE DE COURSE A PIED

Il s'agit de courir, le plus rapidement possible, sur une distance de 2000 mètres. Le test s'effectue sur une piste d'athlétisme de 400 m (soit 5 tours de piste). L'épreuve est chronométrée et une note est attribuée en fonction du barème des temps.

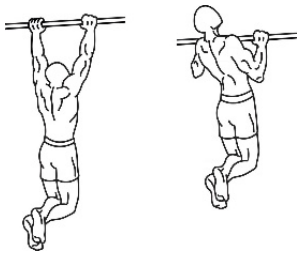
Barème Masculin		Barème Féminin	
20	7'	20	8'
19	7'05	19	8'05
18	7'10	18	8'10
17	7'15	17	8'15
16	7'20	16	8'20
15	7'30	15	8'30
14	7'40	14	8'40
13	7'50	13	8'50
12	8'	12	9'
11	8'10	11	9'10
10	8'20	10	9'20
9	8'30	9	9'30
8	8'40	8	9'40
7	8'50	7	9'50
6	9	6	10'
5	9'10	5	10'10
4	9'20	4	10'20
3	9'30	3	10'30
2	9'40	2	10'40
1	9'50	1	10'50

EPREUVES D'EDUCATION PHYSIQUE

1) Tractions

La prise s'effectue en pronation avec un écartement égal à celui des épaules pour les deux mains. Les bras sont en extension. Le candidat(e) doit placer le menton au-dessus de la barre pour valider la répétition. Les bras sont détendus à la redescente.

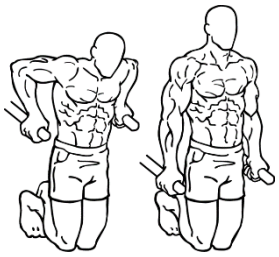
Barème Masculin		Barème Féminin	
20	20	20	10
19	19	19	
18	18	18	9
17	17	17	
16	16	16	8
15	15	15	
14	14	14	7
13	13	13	
12	12	12	6
11	11	11	
10	10	10	5
9	9	9	
8	8	8	4
7	7	7	
6	6	6	3
5	5	5	
4	4	4	2
3	3	3	
2	2	2	1
1	1	1	



2) « Dips »

Le candidat(e) se positionne bras tendus sur les barres parallèles (ou appareil à dips). Les jambes sont placées à sa convenance. L'exercice consiste à descendre jusqu'à ce que les épaules soient en-dessous des coudes et forment un angle de 90°, puis à remonter à la position initiale (bras tendus).

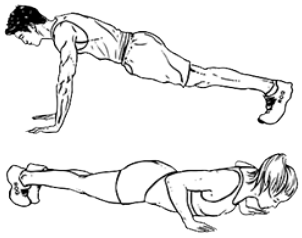
Barème Masculin		Barème Féminin	
20	25	20	12
19	24	19	11
18	23	18	10
17	22	17	
16	21	16	9
15	20	15	
14	19	14	8
13	18	13	
12	17	12	7
11	16	11	
10	15	10	6
9	14	9	
8	13	8	5
7	12	7	
6	11	6	4
5	10	5	
4	9	4	3
3	8	3	
2	7	2	2
1	6	1	1



3) Pompes

Le candidat(e) doit réaliser l'exercice des pompes. Les mains sont positionnées largeur des épaules, l'écartement des pieds est à la convenance du candidat. La position initiale est l'appui facial bras tendus. Pour valider chaque répétition, le buste doit descendre et toucher le sol puis revenir à la position initiale.

Barème Masculin		Barème Féminin	
20	40	20	20
19	38	19	19
18	36	18	18
17	34	17	17
16	32	16	16
15	30	15	15
14	28	14	14
13	26	13	13
12	24	12	12
11	22	11	11
10	20	10	10
9	18	9	9
8	16	8	8
7	14	7	7
6	12	6	6
5	10	5	5
4	8	4	4
3	6	3	3
2	4	2	2
1	2	1	1



4) Corde

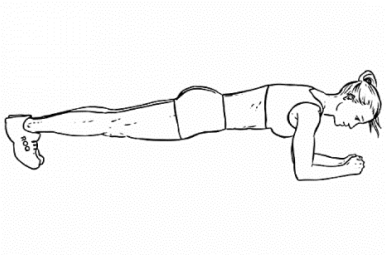
Il s'agit de grimper le plus rapidement possible une corde de 5 m à la seule force des bras. Le candidat(e) est assis au sol, les pieds légèrement relevés. Un chronomètre est déclenché au moment où le candidat(e) décolle les fesses du sol, il est arrêté dès que le candidat touche avec sa main l'anneau de maintien (env. 5m).

Barème Masculin		Barème Féminin (avec les pieds)	
20	4''	20	9''
19	5''	19	10''
18	6''	18	11''
17	7''	17	12''
16	8''	16	13''
15	9''	15	14''
14	10''	14	15''
13	11''	13	16''
12	12''	12	17''
11	13''	11	28''
10	14''	10	19''
9		9	
8	15''	8	20''
7		7	
6	16''	6	21''
5		5	
4	17''	4	22''
3		3	
2	18''	2	23''
1		1	

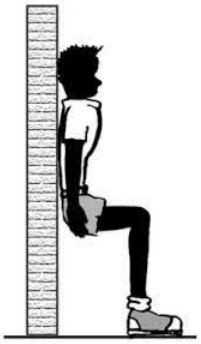
5) Gainage frontal

Le candidat(e) est en position sur les coudes avec les pieds légèrement écartés (la largeur des pieds ne doit pas dépasser celle des épaules). La tête, les épaules, le bassin et les pieds doivent être dans le même plan. Si le candidat(e) bouge et que sa position n'est plus bonne, il doit immédiatement la rectifier. Sinon le test peut être arrêté.

Barème Masculin		Barème Féminin	
20	4'	20	4'
19	3'50	19	3'50
18	3'40	18	3'40
17	3'30	17	3'30
16	3'20	16	3'20
15	3'10	15	3'10
14	3'	14	3'
13	2'50	13	2'50
12	2'40	12	2'40
11	2'30	11	2'30
10	2'20	10	2'20
9	2'10	9	2'10
8	2'	8	2'
7	1'50	7	1'50
6	1'40	6	1'40
5	1'30	5	1'30
4	1'20	4	1'20
3	1'10	3	1'10
2	1'	2	1'
1	50'	1	50'



6) Test du « Killy »

Le candidat(e) est le dos à plat et la tête contre le mur. Les cuisses sont à horizontale et forment un angle de 90° avec le buste et les jambes. Les bras et les mains pendent dans le vide et ils ne doivent être ni appuyés contre le mur, ni posés sur les cuisses ou les genoux. Le candidat(e) doit garder cette position le plus longtemps possible.

Barème Masculin		Barème Féminin	
20	4’	20	4’
19	3’50	19	3’50
18	3’40	18	3’40
17	3’30	17	3’30
16	3’20	16	3’20
15	3’10	15	3’10
14	3’	14	3’
13	2’50	13	2’50
12	2’40	12	2’40
11	2’30	11	2’30
10	2’20	10	2’20
9	2’10	9	2’10
8	2’	8	2’
7	1’50	7	1’50
6	1’40	6	1’40
5	1’30	5	1’30
4	1’20	4	1’20
3	1’10	3	1’10
2	1’	2	1’
1	50’	1	50’