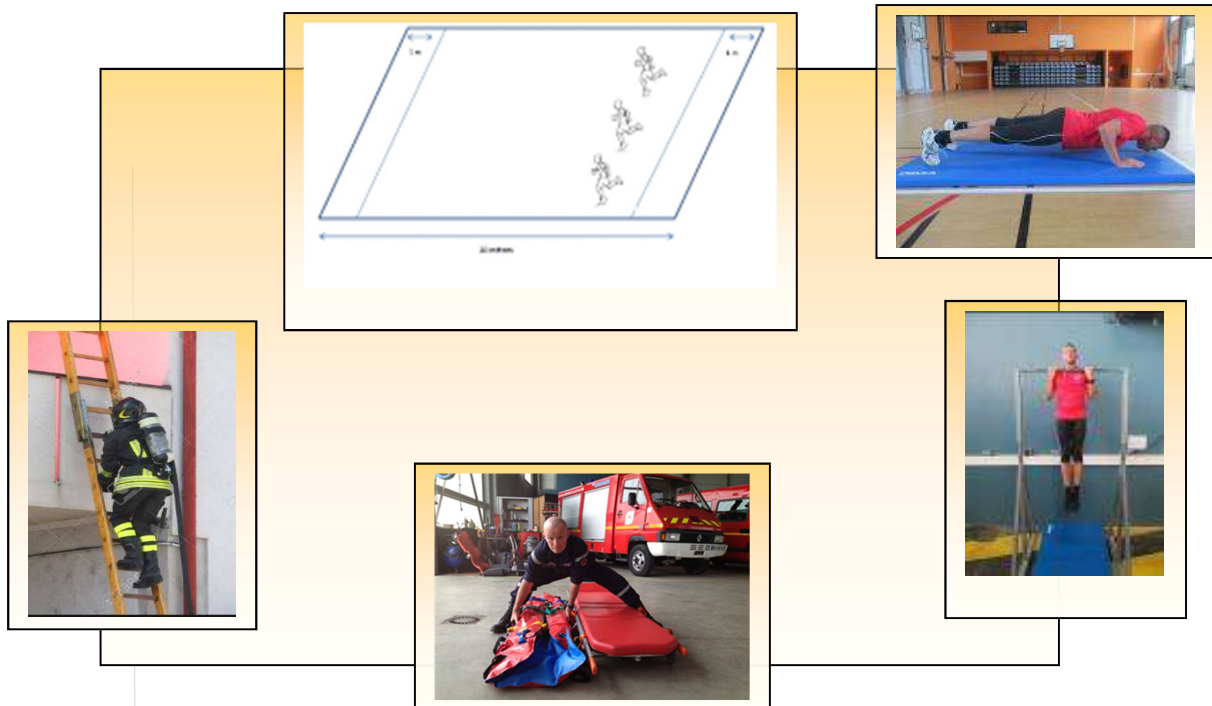


# ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

## Guide de préparation physique à la JAR



Références	Mise à jour	Version	Validation GFS
Guide JAR	Février 2019	1.1.1	



## 1- Introduction

Les épreuves d'évaluation de la condition physique lors de la journée d'accueil et de recrutement ont pour objectif d'évaluer la capacité physique du candidat à suivre la formation initiale et à assurer les missions opérationnelles en toute sécurité.

De plus, les tests anthropométriques (ARI, échelle à coulisse, relevage, ...) permettent de vérifier l'aisance du candidat avec nos équipements ainsi que son aptitude au relevage d'une personne dans le cadre d'un brancardage en équipe.

A disposition du candidat et des encadrants des activités physiques (EAP), ce guide vous présente les épreuves ainsi que des outils de programmation de l'entraînement physique.

## 2- Présentation des épreuves

### 2.1- Natation

Le candidat doit être capable de nager 50 m en piscine, sans lunette, départ sauté ou plongé d'un plot en nage ventrale.

Cette compétence est reconnue acquise sur présentation de l'attestation d'aptitude type SDIS 35 délivrée par un maître-nageur qualifié.



Références	Mise à jour	Version	Validation GFS
Guide JAR	Octobre 2019	1.1.1	



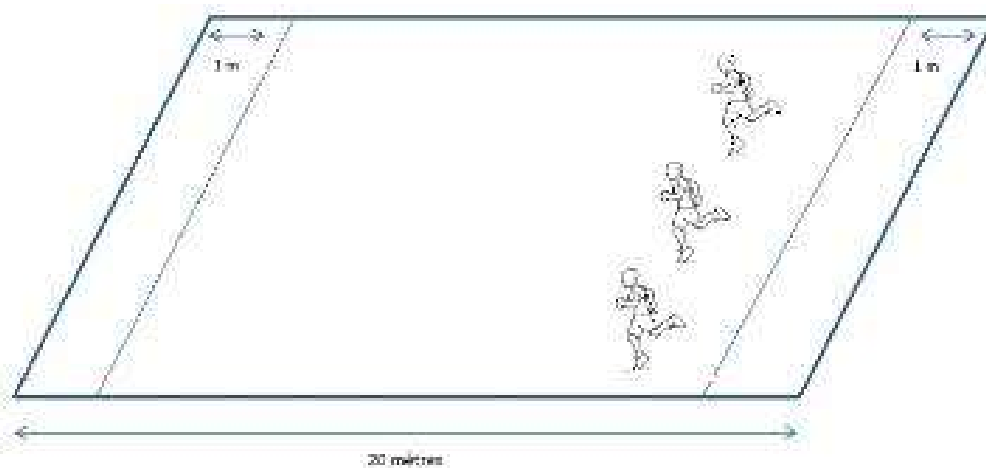
## 2.2- Luc léger

Cette épreuve consiste à courir en navette sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 20 mètres au rythme d'une bande sonore qui indique au candidat le nombre de paliers atteints. Les lignes font parties de la piste. En début d'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente par palier toutes les soixante secondes. Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouveront avant la ligne délimitant la piste.

Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre dans la mesure où cette chute ne modifie pas le nombre de navettes. Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore. A chaque fois, le candidat devra franchir entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol et repartir en sens inverse. Les demi-tours « arrondis » sont tolérés.

A chacune des extrémités de la piste, un volume de tolérance sera matérialisé au sol par une ligne, faisant partie de ce volume, tracée à un mètre avant la ligne délimitant la piste et à l'intérieur de celle-ci. Le volume de tolérance s'inscrit entre ces deux lignes. Lorsque le signal sonore retentit, le candidat devra être entré à l'aide d'une partie quelconque du pied dans le volume de tolérance d'un mètre.

L'épreuve prend fin lorsque le candidat ne peut plus suivre l'allure imposée, c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas entré à l'aide d'une partie quelconque du pied dans le volume de tolérance d'un mètre lorsque le signal sonore retentit ou lorsqu'il ne franchit pas entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol ou lorsqu'il abandonne.



**Barème** : palier 5 pour les femmes et 6 pour les hommes

Références	Mise à jour	Version	Validation GFS
Guide JAR	Octobre 2019	1.1.1	



## 2.3- Endurance des membres supérieurs

**Le candidat a le choix de réaliser soit les pompes, soit les tractions.**

### 2.3.1 : les pompes

Le candidat se positionne face au sol en appui sur les mains. Il doit réaliser des flexions-extensions des membres supérieurs (pompes) à une cadence de 1 pompe toutes les 2-3 secondes environ.



#### **Position de départ : (position haute)**

- ✓ Corps aligné
- ✓ Bras tendus
- ✓ Regard vers le sol
- ✓ Pieds écartés à largeur bassin
- ✓ Mains en appui sur le sol au-dessous des épaules
- ✓ Fessiers, périnée et transverse contractés



#### **Position basse**

- ✓ Descendre en fléchissant les bras
- ✓ coudes décollés du corps (à 45° environ)
- ✓ Regard vers le sol
- ✓ Corps gainé parallèle au sol sans le toucher
- ✓ Remonter à la position haute

**Barème** : 6 pompes pour les femmes et 13 pour les hommes

Références	Mise à jour	Version	Validation GFS
Guide JAR	Octobre 2019	1.1.1	



### 2.3.2 : les tractions



#### **Position de départ (position basse)**

- ✓ Suspendu à la barre
- ✓ Mains en supination
- ✓ Bras tendus
- ✓ Epaules basses
- ✓ Coudes armés
- ✓ Pieds décollés du sol
- ✓ Jambes libres



#### **Position intermédiaire (position haute)**

- ✓ Menton au-dessus de la barre
- ✓ Coude au corps
- ✓ Pas de balancier
- ✓ Revenir à la position de départ jusqu'à la limite du déverrouillage complet

**Barème** : 2 tractions pour les femmes et 6 pour les hommes.

Références	Mise à jour	Version	Validation GFS
Guide JAR	Octobre 2019	1.1.1	



## 2.4- Monter à l'échelle à coulisse équipé d'un casque et d'un appareil respiratoire isolant



- ✓ S'équiper d'un casque et d'un appareil respiratoire isolant (ARI)
- ✓ Monter à l'échelle à coulisse
- ✓ Actionner le signal sonore 🔔
- ✓ Descendre et se déséquiper.

- Pas d'évaluation de la technique
- Réalisé / Non réalisé

## 2.5- Relevage

- ✓ Poids de 30 kg
- ✓ Pieds écartés de 2 fois la largeur du brancard
- ✓ Soulever le sac et le poser sur le brancard
- ✓ Reposer le sac au sol
  - Sans faire rouler le sac
  - Réalisé / Non réalisé



Références	Mise à jour	Version	Validation GFS
Guide JAR	Octobre 2019	1.1.1	



### **3- PROGRAMMATION DE L'ENTRAINEMENT**

Ce programme a pour objectif de vous présenter des exercices simples dans le cas où vous n'atteindriez pas les minimas requis.

Vous devez réaliser ces exercices en autonomie mais nous vous conseillons de vous rapprocher des spécialistes de l'entraînement physique. Les EAP du centre de secours peuvent être à votre disposition.

Pour toutes les séances vous devez vous échauffer pendant au moins 15 minutes, vous hydrater, vous étirer à l'issue et respecter au moins un jour de repos entre chaque séance spécifique.

#### **3.1- Natation**

La natation est une activité particulière, aussi elle ne sera pas traitée dans ce guide. Nous vous invitons à contacter un maître-nageur si vous souhaitez progresser.

#### **3.2- Luc léger**

##### **SEMAINE 1**

**Séance 1** : Evaluation diagnostique : test du Luc Léger

**Séance 2** : 20 minutes d'effort continu allure footing

##### **SEMAINE 2**

**Séance 3** : 25 minutes d'effort continu allure footing

**Séance 4** : 30 minutes d'effort continu allure footing

##### **SEMAINE 3**

**Séance 5** : 35 minutes d'effort continu allure footing

**Séance 6** : 40 minutes d'effort continu allure footing

##### **SEMAINE 4**

**Séance 7** : - Echauffement : 20 minutes allure footing

- Corps de séance : 2x5 répétitions : 30 secondes d'effort allure rapide / 30 secondes de récupération allure lente- 3 minutes de récupération entre les 2 séries allure footing

- Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d'étirements passifs légers

**Séance 8** : 50 minutes d'effort continu allure footing


##### **SEMAINE 5**

**Séance 9** : -Echauffement : 20 minutes allure footing

- Séance : 2 x 6 répétitions : 30 secondes d'effort allure rapide / 30 secondes de récupération allure lente - 3 minutes de récupération entre les 2 séries allure footing

- Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d'étirements passifs légers

**Séance 10** : 50 minutes d'effort continu allure footing

Références	Mise à jour	Version	Validation GFS
Guide JAR	Octobre 2019	1.1.1	





## SEMAINE 6

**Séance 10** : -Echauffement : 20 minutes allure footing

- Séance : 2 x 8 répétitions : 30 secondes d'effort allure rapide / 30 secondes de récupération allure lente - 3 minutes de récupération entre les 2 séries allure footing

- Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d'étirements passifs légers

**Séance 11** : -Echauffement : 20 minutes allure footing

- Séance : 2x5 répétitions : 1 minute d'effort allure rapide / 1 minute de récupération allure lente- 3 minutes de récupération entre les 2 séries allure footing

- Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d'étirements passifs légers

## SEMAINE 7

**Séance 12** : -Echauffement : 20 minutes allure footing

- Séance : 2 x 6 répétitions : 1 minute d'effort / 1 minute de récupération allure lente - 3 minutes de récupération allure footing entre les 2 séries

- Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d'étirements passifs légers

**Séance 13** : 50 minutes d'effort continu allure footing

## SEMAINE 8

**Séance 14** : 30 minutes d'effort continu allure footing

**Séance 15** : Test de Luc Léger (évaluation finale le jour de la JAR)

### 3.3- Pompes

Pour progresser, une séance hebdomadaire minimum est à réaliser.

\*Test initial : après un échauffement, faire le maximum de pompes

- Effectuez un entraînement en pyramide : 1, 2, 3, 4, 5, 6, ....maximum, ...5, 4, 3, 2, 1
- 10 à 20 secondes de repos entre chaque exercice
- Variez la position des mains et des pieds (voir variantes ci-dessous)
- Restez toujours gainé et n'oubliez pas de vous hydrater
- Etirez-vous en fin de séance

#### Pompes sur un angle incliné :



Références	Mise à jour	Version	Validation GFS
Guide JAR	Octobre 2019	1.1.1	





### Pompes à réaliser à la JAR :



### Pompes avec pieds surélevés :



## 4.4- Tractions :

Pour progresser, une séance hebdomadaire minimum est à réaliser.

\*Test initial : après un échauffement, faire le maximum de tractions.

\* Assurez-vous que la barre soit stable et solidement fixée.

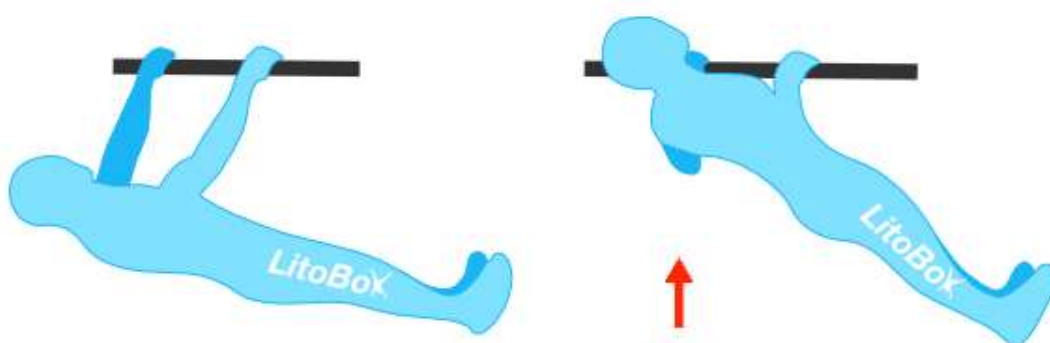
- Effectuez un entraînement en pyramide : 1, 2, 3, 4, 5, 6, ....maximum, ...5, 4, 3, 2, 1
- 10 à 20 secondes de repos entre chaque exercice
- Variez la position des mains (pronation et supination)
- Restez toujours gainé et n'oubliez pas de vous hydrater
- Etirez-vous en fin de séance

Si vous avez des difficultés à réaliser les tractions vous pouvez dans un premier temps faire les variantes ci-dessous :

Références	Mise à jour	Version	Validation GFS
Guide JAR	Octobre 2019	1.1.1	



Tirage sur main courante de terrain de sport extérieur.



Tractions à l'aide d'un élastique qui soulage le poids du corps.



Traction avec l'aide d'un partenaire.



## 4.5 Port de l'Appareil respiratoire isolant, du casque et relevage.

Rapprochez-vous du chef de centre qui vous permettra de faire ces essais avant la JAR.

Références	Mise à jour	Version	Validation GFS
Guide JAR	Octobre 2019	1.1.1	