



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR  
ET DE L'AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE

SCHEMA NATIONAL

DES

FORMATIONS

DES



SAPEURS-POMPIERS

UNITE DE VALEUR DE FORMATION

ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

APS 1

EMPLOI

EQUIPIER

**UNITE DE VALEUR DE FORMATION****APS 1 - 100 H environ****(hors temps de déplacement et évaluation)****CONNAISSANCES THEORIQUES ET PRATIQUES DE L'ENTRAINEMENT  
ET DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DES SAPEURS-POMPIERS : 8 H**

DESCRIPTIF	VOLUME HORAIRE	REFERENCES
• Réglementation des activités physiques et sportives	1 h	A1.1
• But de l'entraînement physique des sapeurs-pompiers	1 h	A2.1
• Physiologie de l'effort	1 h	A3.1
• Méthodologie de l'entraînement	1 h	A4.1
• Entraînement cardiovasculaire	1 h	A5.1
• Renforcement musculaire	1 h	A6.1
• Prévention de la traumatologie sportive, hygiène de vie, gestes et postures professionnelles	2 h	A7.1

**ENTRAINEMENT PHYSIQUE GENERALISE : 52 H**

DESCRIPTIF	VOLUME HORAIRE	REFERENCES
• Entraînement cardiovasculaire – développement de la capacité aérobie (endurance)	12 h	B1.1
• Entraînement cardiovasculaire – développement de la vitesse maximale aérobie et de la puissance maximale aérobie	14 h	B2.1
• Renforcement musculaire : adaptation anatomique, endurance (ceinture scapulaire, tronc, ceinture pelvienne, membres inférieurs et supérieurs)	12 h	B3.1
• Renforcement musculaire – développement de la force (ceinture scapulaire, tronc, ceinture pelvienne, membres inférieurs et supérieurs)	14 h	B4.1

**ENTRAINEMENT PHYSIQUE PROFESSIONNEL : 24 H**

DESCRIPTIF	VOLUME HORAIRE	REFERENCES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Natation et sauvetage aquatique</li> <li>• Parcours sportif du sapeur-pompier</li> <li>• Gestes et postures professionnelles</li> </ul>	14 h 8 h 2 h	C1.1 C2.1 C3.1

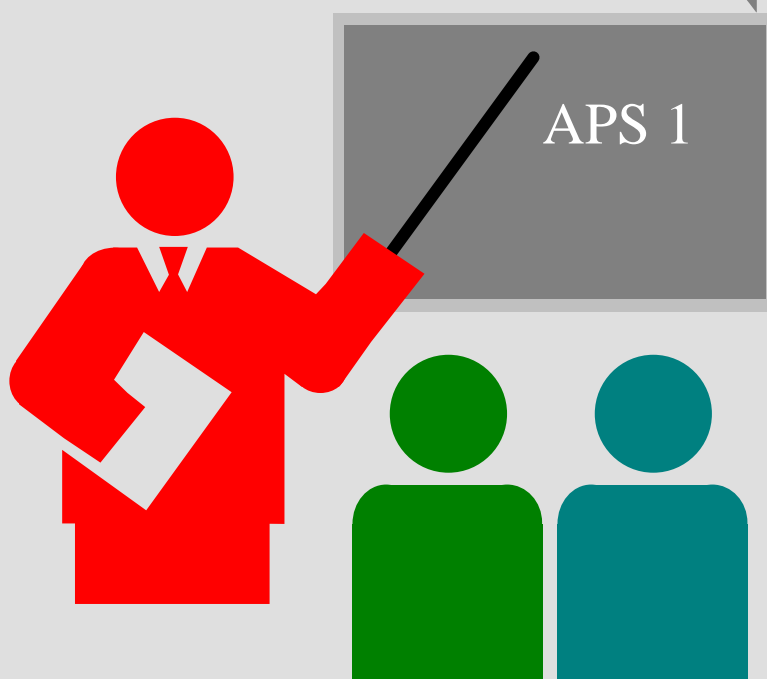
**ENTRAINEMENT SPORTIF : 16 H**

DESCRIPTIF	VOLUME HORAIRE	REFERENCES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport collectifs et autres activités au choix du DDSIS</li> </ul>	16 h	D1.1

**EVALUATIONS : 8 H****DESCRIPTIF**

- Epreuves de la surveillance de la condition physique :
  - Killy
  - Pompes
  - Tractions
  - Souplesse
  - Gainage
  - Luc Léger
  - Vaméval
- Autres épreuves :
  - Grimper de corde
  - Course à pied
  - Nage libre
  - Sauvetage aquatique
  - Parcours sportif du sapeur-pompier

# Scénario pédagogique de formation



## SCENARIO PEDAGOGIQUE TYPE DE FORMATION

<b>INTITULE</b>	Unité de valeur de formation APS 1	<b>SCENARIO PEDAGOGIQUE</b>	Elaboré
<b>DISCIPLINE</b>	ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES	<b>NIVEAU</b>	1
<b>NBRE DE STAGIAIRES</b>	Défini par l'organisateur du stage	<b>DUREE TOTALE</b>	100 heures environ hors temps de déplacement et évaluation
<b>PRE-REQUIS :</b>	Aucun		

### OBJECTIF GENERAL :

A la fin de la formation, le stagiaire est capable de :

#### SAVOIR :

Connaître les bases réglementaires, théoriques et pratiques de l'entraînement physique et sportif des sapeurs-pompiers.

#### SAVOIR-FAIRE :

Mettre en œuvre ses capacités physiques pour l'accomplissement des missions d'incendie et de secours.

#### SAVOIR ETRE :

Etre conscient de l'importance de sa condition physique et agir pour son maintien tout au long de sa carrière.

### RAPPEL

Les volumes horaires de chaque séquence de formation sont mentionnés à titre indicatif. Le formateur passe à la séquence suivante lorsque l'objectif de formation est atteint. De ce fait, en fonction du niveau des stagiaires, la durée de chaque séquence peut être soit augmentée soit diminuée.

### ATTENTION

Afin de planifier efficacement les séquences de formation du présent scénario pédagogique, une évaluation initiale du niveau des stagiaires sera effectuée dans le cadre de la réalisation des épreuves de la surveillance de la condition physique.

Le contenu, les volumes et le rythme des séquences d'entraînement devront prendre en compte les autres activités à dominante physique menées parallèlement durant la formation initiale.

Concernant l'évaluation certificative, des évaluations intermédiaires pourront être effectuées selon le rythme défini dans le cadre du SDIS.

**EVALUATION CERTIFICATIVE :**  OUI  NON

## RECAPITULATIF DES OBJECTIFS INTERMEDIAIRES

### **1<sup>ère</sup> PARTIE : CONNAISSANCE THEORIQUES DE L'ENTRAINEMENT ET DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DES SAPEURS-POMPIERS**

**OBJECTIF INTERMEDIAIRE N° A** *Durée : 8 H*

A la fin de la première partie, les stagiaires seront capables de :

S : Connaître l'environnement réglementaire des activités physiques et sportives, ainsi que tous les éléments lui permettant de comprendre, développer et maintenir sa condition physique.

SF : Identifier les éléments de base de l'entraînement et des activités physiques et sportives.

SE : Prendre conscience de la nécessité d'un entraînement physique organisé, régulier et individuel.

Références : A1 à A7.1

### **2<sup>ème</sup> PARTIE : ENTRAINEMENT PHYSIQUE GENERALISE**

**OBJECTIF INTERMEDIAIRE N° B** *Durée : 52 H*

A la fin de la deuxième partie, les stagiaires seront capables de :

S : Connaître les éléments permettant de développer et d'entretenir les qualités physiques générales du sapeur-pompier.

SF : Développer et entretenir ses propres qualités physiques générales en participant activement aux séances d'entraînement.

SE : Respecter une pratique régulière afin de maintenir sa condition physique générale.

Références : B1 à B4.1

### **3<sup>ème</sup> PARTIE : ENTRAINEMENT PHYSIQUE PROFESSIONNEL**

**OBJECTIF INTERMEDIAIRE N° C** *Durée : 24 H*

A la fin de la troisième partie, les stagiaires seront capables de :

S : Connaître les éléments permettant d'adapter ses qualités physiques générales aux contraintes professionnelles.

SF : Utiliser sa condition physique afin d'optimiser l'acquisition et l'application des techniques opérationnelles.

SE : S'adapter par une action physique efficace aux situations opérationnelles, en respectant les règles de sécurité.

Références : C1 à C3.1

## 4<sup>ème</sup> PARTIE : ENTRAÎNEMENT SPORTIF

### OBJECTIF INTERMEDIAIRE N° D

*Durée : 16 H*

A la fin de la quatrième partie, les stagiaires seront capables de :

S : Connaître les éléments de l'entraînement sportif utiles aux sapeurs-pompiers.

SF : Pratiquer une activité sportive utile au développement de la condition physique individuelle et des valeurs humaines collectives.

SE : Prendre conscience de la nécessité de sa participation active à l'entraînement sportif, dans son intérêt et dans celui du service.

Références : D1 à D1.1

## EVALUATION

### •Epreuves d'évaluation de la condition physique :

- Souplesse
- Pompes
- Tractions
- Gainage
- Luc Léger
- Vaméval
- Killy

### •Autres épreuves :

- Grimper de corde
- Course à pied
- Nage libre
- Sauvetage aquatique
- Parcours sportif du sapeur-pompier

**1<sup>ère</sup> PARTIE**

**CONNAISSANCE THEORIQUES ET PRATIQUES DE L'ENTRAINEMENT  
ET DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DES SAPEURS-POMPIERS**

**SEQUENCE : REGLEMENTATION DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

**DUREE : 1 h**

**OBJECTIF SPECIFIQUE N° A1 :**  
A la fin de la séquence, les stagiaires seront capables de répondre à un QCM de 10 questions relatif à la réglementation des activités physiques et sportives, 4 erreurs seront admises.

**JOUR :**

**HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIEL DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité de découverte</u></b></p> <p>« Quels textes réglementant les activités physiques et sportives connaissez-vous ? »</p>	5 min	Vidéo projecteur ou autre	Textes réglementaires : points importants pour les stagiaires	
<p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>Exposé des différents textes réglementant les activités physiques et sportives.</p>	45 min		L'aspect réglementaire permet au stagiaire de se situer clairement dans la profession, et de connaître ses obligations dans le cadre de l'entraînement physique.	
<p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <p>QCM de 10 questions relatif à la réglementation des activités physiques et sportives.</p>	10 min	QCM		

Référence : A1.1



**1<sup>ère</sup> PARTIE**

**CONNAISSANCE THEORIQUES ET PRATIQUES DE L'ENTRAINEMENT  
ET DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DES SAPEURS-POMPIERS**

**SEQUENCE : BUT DE L'ENTRAINEMENT PHYSIQUE DES SAPEURS POMPIERS**

**DUREE : 1 h**

**OBJECTIF SPECIFIQUE N° : A2**  
A la fin de la séquence, les stagiaires seront capables d'identifier les contraintes professionnelles des sapeurs-pompiers et les qualités physiques nécessaires à la bonne réalisation des missions opérationnelles au travers d'un document audiovisuel

**JOUR :**

**HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIEL DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité de découverte</u></b></p> <p>Quelles contraintes physiques subit un sapeur-pompier en intervention ? Quelles qualités physiques doit avoir un sapeur-pompier ?</p>	5 min		<p>Le but de l'entraînement physique : L'entraînement physique organisé et régulier garanti le développement des qualités physiques nécessaires au sapeur-pompier, d'une part pour l'accomplissement efficace des missions d'incendie et de secours et d'autre part pour lutter contre les contraintes physiques professionnelles.</p>	<p>Le support pédagogique est au choix du formateur.</p>
<p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>Synthèse + complément Présentation des contraintes professionnelles des sapeurs-pompiers.</p>	40 min	<p>Vidéo projecteur ou autre</p>		
<p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <p>Visualisation d'un document audiovisuel présentant des sapeurs-pompiers en situation opérationnelle. Observer et lister les contraintes professionnelles.</p>	15 min	<p>Document audiovisuel</p>		

Référence : A2.1

**1<sup>ère</sup> PARTIE****CONNAISSANCE THEORIQUES ET PRATIQUES DE L'ENTRAINEMENT  
ET DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DES SAPEURS-POMPIERS****SEQUENCE : PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT****DUREE : 1 h****OBJECTIF SPECIFIQUE N° : A3**

A la fin de la séquence, les stagiaires seront capables de répondre aux 5 questions d'un QCM portant sur les bases de la physiologie de l'effort, 2 erreurs seront admises.

**JOUR :****HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIEL DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<b><u>Activité de découverte</u></b>  Connaissez-vous la base de la physiologie de l'effort ?	5 min		Les connaissances de bases et l'application de la physiologie de l'effort permettront au sapeur-pompier de mieux gérer son potentiel physique (cardiovasculaire, musculaire, articulaire) dans un souci d'efficacité et de sécurité, lors des différentes situations professionnelles à dominantes pratiques.	Le QCM portera sur la base de la physiologie de l'effort, ses conséquences, l'orientation vers la gestion et la sécurité physique.
<b><u>Activité démonstrative</u></b>  Présentation des bases de la physiologie de l'effort et le rapport avec le contexte professionnel.	45 min	Vidéo projecteur ou autre		
<b><u>Activité applicative</u></b>  QCM de 5 questions relatif à la physiologie de l'effort.	10 min	QCM		

Référence : A3.1

1<sup>ère</sup> PARTIE

## CONNAISSANCE THEORIQUES ET PRATIQUES DE L'ENTRAINEMENT ET DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DES SAPEURS-POMPIERS

**SEQUENCE : METHODOLOGIE DE L'ENTRAINEMENT**
**DUREE : 1 h**
**OBJECTIF SPECIFIQUE N° : A4**

A la fin de la séquence, les stagiaires seront capables de répondre aux 5 questions d'un QCM portant sur les objectifs et les principes de la méthodologie de l'entraînement, 2 erreurs seront admises.

**JOUR :**
**HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIELS DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<b><u>Activité de découverte</u></b>  Connaissez-vous les principes et les objectifs de la méthodologie de l'entraînement ?	5 min	Vidéo projecteur ou autre	Constitution d'une séance d'entraînement physique : <ul style="list-style-type: none"> <li>- échauffement (étirements activo/dynamiques)</li> <li>- corps de séance (objectif et travail de la condition physique)</li> <li>- retour au calme (étirements passifs)</li> <li>- hygiène personnelle</li> <li>- hydratation</li> </ul>	
<b><u>Activité démonstrative</u></b>  Présentation des objectifs et des principes de la méthodologie de l'entraînement.	45 min			
<b><u>Activité applicative</u></b>  QCM de 5 questions portant sur les principes de la méthodologie et de l'organisation de l'entraînement.	10 min	QCM	Notion de planification de l'entraînement, orienté vers le développement et le maintien de la condition physique du sapeur-pompier.	

Référence : A4.1

**1<sup>ère</sup> PARTIE**

**CONNAISSANCES THEORIQUES ET PRATIQUES DE L'ENTRAINEMENT  
ET DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DES SAPEURS-POMPIERS**

**SEQUENCE : ENTRAINEMENT CARDIOVASCULAIRE**

**DUREE : 1 h**

**OBJECTIF SPECIFIQUE N° : A5**

A la fin de la séquence, les stagiaires seront capables de répondre aux 5 questions d'un QCM portant sur les principes de l'entraînement cardiovasculaire, 2 erreurs seront admises.

**JOUR :**

**HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIELS DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité de découverte</u></b></p> <p>Connaissez-vous les principes de l'entraînement cardiovasculaire ?</p>	5 min	Vidéo projecteur ou autre	Notion de filières énergétiques	
<p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>Présentation des principes de l'entraînement cardiovasculaire, des filières énergétiques et de l'importance de la connaissance de la fréquence cardiaque maximale d'effort et du seuil aérobie.</p>	45 min		<p>Développement des capacités cardiovasculaires par l'entraînement physique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour les besoins opérationnels</li> <li>- pour la sécurité individuelle (prévention des problèmes liés à une défaillance cardiovasculaire)</li> </ul>	
<p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <p>QCM de 5 questions portant sur l'entraînement cardiovasculaire.</p>	10 min	QCM	<p>Principes de fréquence maximale cardiaque d'effort :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- développement du potentiel individuel</li> <li>- augmentation de la sécurité individuelle</li> </ul>	

Référence : A5.1

**1<sup>ère</sup> PARTIE**

**CONNAISSANCES THEORIQUES ET PRATIQUES DE L'ENTRAINEMENT  
ET DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DES SAPEURS-POMPIERS**

**SEQUENCE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

**DUREE : 1 h**

**OBJECTIF SPECIFIQUE N° : A6**

A la fin de la séquence, les stagiaires seront capables de répondre aux 5 questions d'un QCM portant sur connaître les objectifs et les principes du renforcement musculaire, 2 erreurs seront admises.

**JOUR :**

**HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIELS DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité de découverte</u></b></p> <p>Connaissez-vous les objectifs et les principes du renforcement musculaire ?</p>	5 min	Vidéo projecteur ou autre	<p>Les principes de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- endurance musculaire</li> <li>- force musculaire</li> </ul>	
<p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>Présentation des objectifs des principes et méthodes de renforcement musculaire.</p>	45 min		<p>Intérêt du développement de la condition physique par le renforcement musculaire.</p> <p>Utilité et application professionnelle.</p>	
<p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <p>QCM de 5 questions portant sur les principes du renforcement musculaire.</p>	10 min	QCM		

Référence : A6.1

**1<sup>ère</sup> PARTIE**

**CONNAISSANCES THEORIQUES ET PRATIQUES DE L'ENTRAINEMENT  
ET DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DES SAPEURS-POMPIERS**

**SEQUENCE : PREVENTION DES TRAUMATISMES PROFESSIONNELS ET SPORTIFS,  
HYGIENE DE VIE, GESTES ET POSTURES PROFESSIONNELS**

**DUREE : 2 h**

**OBJECTIF SPECIFIQUE N° : A7**

**JOUR :**

A la fin de la séquence, les stagiaires seront capables de répondre à un QCM de 10 questions portant sur la prévention des traumatismes physiques professionnels et sportifs, l'hygiène de vie et les gestes et postures professionnels, 4 erreurs seront admises.

**HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIELS DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité de découverte</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quels sont les facteurs d'accidents professionnels et sportifs, ?</li> <li>- Quels sont les principes de gestion du capital santé ?</li> <li>- Citez des actions de prévention des traumatismes physiques professionnels et sportifs ?</li> </ul>	15 min	Vidéo projecteur ou autre	<p>Traumatologie sportive :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les facteurs conduisant aux traumatismes physiques professionnels et sportifs, les actes préventifs (étirements, ...)</li> <li>- la reprise d'activités post-traumatique du sapeur-pompier accidenté</li> <li>- les étirements</li> </ul>	
<p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>Présentation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- des facteurs d'accidents</li> <li>- des principes de gestion du capital santé</li> <li>- des actions de prévention des traumatismes physiques professionnels et sportifs ?</li> </ul>	1 h 30		<p>Gestion du capital santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alimentation</li> <li>- hygiène de vie</li> <li>- dopage</li> </ul>	
<p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <p>QCM de 10 questions portant sur la prévention des traumatismes physiques professionnels et sportifs, l'hygiène de vie et les gestes et postures professionnels</p>	15 min	QCM	<p>Prévention des contraintes physiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestes et postures professionnelles</li> </ul>	

Référence : A7.1

2<sup>ème</sup> PARTIE**ENTRAINEMENT PHYSIQUE GENERALISE**

**SEQUENCE : ENTRAINEMENT CARDIOVASCULAIRE – DEVELOPPEMENT DE LA CAPACITE AEROBIE (ENDURANCE)**

**DUREE : 12 h**

**JOUR :**

**OBJECTIF SPECIFIQUE N° : B1**

A la fin de la séquence, les stagiaires seront capables de corriger leur technique, leur allure de course à pied et d'augmenter leur capacité aérobie dans le cadre de séances d'endurance.

**HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIELS DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>Explications et consignes de la séance d'endurance.</p> <p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course à environ 60 % de la fréquence maximale des stagiaires</li> <li>- Adapter le volume selon le niveau des stagiaires</li> <li>- Faire évoluer le volume des séances, en fonction d'un objectif de progression.</li> </ul>	<p>Durée globale : 1 h par séance</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- piste ou terrain naturel</li> <li>- parcours varié</li> <li>- cardio-fréquence mètre (augmentation de la précision du travail)</li> </ul>	<p>Il est important de connaître la fréquence maximale d'effort, prise lors du test de LUC LEGER et de VAMEVAL au dernier palier afin de planifier plus précisément l'entraînement cardiovasculaire des stagiaires.</p> <p>Le travail d'endurance se situe généralement à 70 % de la fréquence maximale, pendant 45 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le formateur peut indiquer à chaque stagiaire sa fréquence cardiaque maximale d'effort et sa VMA.</li> <li>- 2 séances par semaine alternée entre aérobie et VMA.</li> <li>- l'éducateur ou le conseiller sportif responsable organisera la planification de l'entraînement cardiovasculaire des stagiaires de façon à assurer un travail de base d'endurance fondamentale qu'il quantifiera selon le niveau initial des stagiaires (variation du volume des séances).</li> </ul>

Référence : B1.1

**2<sup>ème</sup> PARTIE****ENTRAINEMENT PHYSIQUE GENERALISE****SEQUENCE : ENTRAINEMENT CARDIOVASCULAIRE – DEVELOPPEMENT DE LA VMA ET DE LA PMA****DUREE : 14 h****JOUR :****OBJECTIF SPECIFIQUE N° : B2**

A la fin de la séquence, les stagiaires seront capables d'adapter leur organisme à un travail proche de la VO2 max dans le cadre de séances d'entraînement.

**HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIEL DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>Lors de la 1<sup>ère</sup> séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explication et consignes de la séance de VMA ou PMA</li> <li>- séance de développement VMA ou PMA</li> </ul> <p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <p>En travail par intervalle : temps effectif entre 10 et 15 min, de 90% à 130% de la VMA</p> <p>En travail continu : temps effectif de 20 à 30 min, à 90% de la VMA</p>	Durée globale : 1 h par séance	<ul style="list-style-type: none"> <li>- piste ou terrain naturel</li> <li>- cardio fréquence mètre</li> </ul>	<p>Le travail de développement de la VMA et de la PMA peut se réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soit en travail continu</li> <li>- soit en travail intermittent</li> </ul> <p>Il est intéressant de faire varier le travail d'intervalle, court ou long selon le niveau des stagiaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 séances par semaines alternées entre aérobie et VMA.</li> <li>- l'éducateur ou le conseiller sportif responsable organisera la planification de l'entraînement cardiovasculaire des stagiaires de façon à développer et maintenir la VMA.</li> </ul>

Référence : B2.1



2<sup>ème</sup> PARTIE

## ENTRAINEMENT PHYSIQUE GENERALISE

**SEQUENCE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ADAPTATION ANATOMIQUE, ENDURANCE (CEINTURE SCAPULAIRE, TRONC, CEINTURE PELVIENNE, MEMBRES INFERIEURS ET SUPERIEURS)**

DUREE : 12 h

JOUR :

**OBJECTIF SPECIFIQUE N° : B3**

A la fin de la séquence, les stagiaires sont capables de mobiliser ou de résister à une charge de faible intensité le plus longtemps possible, par série, dans le cadre de séances d'entraînement.

HORAIRES :

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIEL DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>Explication des exercices avec correction de posture et consignes techniques.</p> <p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <p>Exercices définis par le formateur en fonction d'un objectif de progression.</p>	Durée globale : 1 h par séance	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avec ou sans matériels</li> <li>- chronomètre</li> </ul>	<p>Les 12 séances devront respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le principe physiologique de l'endurance musculaire en capacité aérobie</li> <li>- l'entraînement équilibré des groupes musculaires associés</li> </ul> <p>Travail en modes dynamique et statique.</p>	<p>Le travail d'endurance peut s'effectuer sous forme de parcours moteurs.</p> <p><u>Exemple d'ateliers :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ Gainage</li> <li>2/ Killy</li> <li>3/ Demi-squat</li> <li>4/ Pompes</li> <li>5/ Tractions</li> <li>6/ Lombaires</li> <li>7/ ...</li> </ol>

Référence : B3.1

**2<sup>ème</sup> PARTIE****ENTRAINEMENT PHYSIQUE GENERALISE**

**SEQUENCE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE – DEVELOPPEMENT DE LA FORCE  
(CEINTURE SCAPULAIRE, TRONC, CEINTURE PELVIENNE, MEMBRES  
INFERIEURS ET SUPERIEURS)**

**DUREE : 14 h**

**JOUR :**

**OBJECTIF SPECIFIQUE N° : B4**

A la fin de la séquence, les stagiaires seront capables de mobiliser une charge de forte intensité 3 à 6 fois, par série, dans le cadre de séances d'entraînement.

**HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIEL DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>Présentation des exercices, des consignes posturales et techniques de réalisation.</p> <p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <p>Exercices définis par le formateur en fonction d'un objectif de progression.</p>	<p>Durée globale : 1 h par séance</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- machines adaptées aux exercices</li> <li>- altères</li> <li>- barres</li> </ul>	<p>Les 12 séances devront respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le principe physiologique de la force musculaire</li> <li>- les capacités de force individuelle</li> <li>- le développement équilibré des groupes musculaires associés</li> <li>- la sécurisation technique et matérielle des exercices</li> </ul> <p>Travail en mode dynamique et statique.</p>	<p><u>Exemple d'ateliers :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ Gainage</li> <li>2/ Killy</li> <li>3/ Demi-squat</li> <li>4/ Pompes</li> <li>5/ Tractions</li> <li>6/ Lombaires</li> <li>7/ ...</li> </ol>

Référence : B4.1

**3<sup>ème</sup> PARTIE****ENTRAINEMENT PHYSIQUE PROFESSIONNEL****SEQUENCE : NATATION ET SAUVETAGE AQUATIQUE****DUREE : 14 h****OBJECTIF SPECIFIQUE N° : C1**

A la fin de la séquence, les stagiaires auront amélioré leur aisance dans l'eau, leur technique et leur vitesse de nage, et seront capables de réaliser le sauvetage d'un mannequin.

**JOUR :****HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIEL DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>1. Techniques de nage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bras et jambes</li> <li>- différentes nages</li> <li>- respiration</li> <li>- ...</li> </ul> <p>2. Techniques de sauvetage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sensibilisation au milieu</li> <li>- approche et récupération</li> <li>- remorquage et sortie de l'eau</li> </ul> <p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <p>Exercices définis par le formateur en fonction d'un objectif de progression.</p>	Durée globale : 1 h par séance	<ul style="list-style-type: none"> <li>- piscine</li> <li>- chronomètre</li> <li>- mannequin</li> <li>- planche</li> </ul>	<p>L'objectif de l'entraînement en piscine est d'augmenter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'aisance, la technique et la vitesse de nage des stagiaires</li> <li>- la technique de sauvetage</li> </ul>	<p>Il est important de faire varier le volume et l'intensité selon le niveau et la progression des stagiaires.</p> <p>L'action de sauvetage enseignée doit rester dans les limites des possibilités d'un sapeur-pompier équipier non spécialisé.</p> <p>Le formateur devra spécifier aux stagiaires les limites possibles de leur action au regard des compétences acquises.</p> <p>Il devra veiller à la sécurité des stagiaires.</p>

Référence : C1.1

**3<sup>ème</sup> PARTIE****ENTRAINEMENT PHYSIQUE PROFESSIONNEL****SEQUENCE : PARCOURS SPORTIF DU SAPEUR-POMPIER****DUREE : 8 h****OBJECTIF SPECIFIQUE N° : C2**

A la fin de la séquence, le stagiaire est capable d'adapter sa condition physique générale à un entraînement physique professionnel dans le cadre de séances d'entraînement au parcours sportif du sapeur-pompier.

**JOUR :****HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIEL DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité de découverte</u></b></p> <p>Découverte du PSSP sur le terrain et son adéquation avec les gestes professionnels.</p> <p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>Constitution, règles et consignes relatives au PSSP.</p> <p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail par ateliers</li> <li>- Variation en intensité en fonction d'un objectif de progression</li> </ul>	Durée globale : 1 h par séance	Tableau de papier	L'entraînement physique professionnel permet de mettre à profit la condition physique générale individuelle, associée à la technique opérationnelle, afin d'augmenter l'efficacité d'action du sapeur-pompier.	Le formateur doit veiller à la sécurité des stagiaires.

Référence : C2.1

**3<sup>ème</sup> PARTIE****ENTRAINEMENT PHYSIQUE PROFESSIONNEL****SEQUENCE : GESTES ET POSTURES PROFESSIONNELLES****DUREE : 2 h****OBJECTIF SPECIFIQUE N° : C3**

A la fin de la séquence, le stagiaire doit être capable de mettre en œuvre les gestes et postures préventifs des traumatismes physiques professionnels des sapeurs-pompiers.

**JOUR :****HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIEL DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité de découverte</u></b></p> <p>Connaissez-vous l'objectif de l'apprentissage des gestes et postures professionnelles ?</p>	5 min	Vidéo d'opération Matériel d'incendie et de secours	L'apprentissage des gestes et postures appliqués aux missions d'incendie et de secours permet la prévention et la réduction des traumatismes physiques professionnels.	Cette séquence doit être réalisée par un formateur compétent dans le domaine.
<p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>1/ Positions et gestes traumatisants 2/ Position et gestes préventifs.</p>	45 min		Cet apprentissage permet également d'augmenter l'efficacité opérationnelle des sapeurs-pompiers.	La séquence doit comporter plusieurs cas de traumatismes parmi les plus courants de la profession.
<p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <p>Simulation d'intervention intégrant les contraintes physiologiques auxquelles sont soumis les sapeurs-pompiers, suivi des corrections posturales permettant de mieux lutter contre celles-ci.</p>	1h10			

Référence : C3.1

**4<sup>ème</sup> PARTIE**

**ENTRAINEMENT SPORTIF**

**SEQUENCE : SPORT COLLECTIF ET AUTRES ACTIVITES AU CHOIX DU SDIS**

**DUREE : 16 h**

**OBJECTIF SPECIFIQUE N° : D1**  
 A la fin de la séquence, le stagiaire est capable de mettre en œuvre ses qualités physiques et de faire preuve d'un esprit sportif au sein d'un groupe lors des activités EPS.

**JOUR :**

**HORAIRES :**

TECHNIQUES PEDAGOGIQUES OU D'ANIMATION	DUREE	MATERIEL DOCUMENTATION	CE QU'IL FAUT RETENIR	REMARQUES
<p><b><u>Activité de découverte</u></b></p> <p>Selon la ou les activités choisies.</p> <p><b><u>Activité démonstrative</u></b></p> <p>Rappel des règles et consignes liées aux activités pratiquées.</p> <p><b><u>Activité applicative</u></b></p> <p>Au choix du DDSIS.</p>	<p>Au choix du SDIS</p>	<p>Au choix du DDSIS en respectant les principes des activités physiques et sportives</p>		<p>L'application peut prendre différentes formes avec une ou plusieurs activités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- raid de cohésion</li> <li>- entraînement ou challenge sportifs divers</li> <li>- parcours divers</li> <li>- gymnastique</li> <li>- grimper de planche</li> <li>- etc.</li> </ul> <p>Il est néanmoins nécessaire de respecter les règles élémentaires en terme de pédagogie, de technique et de sécurité relatives aux APS.</p>

Référence : D1.1

## CONDITIONS D'ÉVALUATION CERTIFICATIVE DE L'UNITÉ DE VALEUR APS 1

- **EVALUATION CERTIFICATIVE COMPRENANT L'ENSEMBLE DES ÉPREUVES SUIVANTES :**

<b>1) ÉPREUVES DE LA SURVEILLANCE DE LA CONDITION PHYSIQUE</b>		
<b>Epreuve</b>	<b>Seuil de validation</b>	
<b>Killy</b>	2 min	
<b>Pompes</b>	<i>Homme</i>	<i>Femme</i>
	20	10
<b>Tractions</b>	<i>Homme</i>	<i>Femme</i>
	13	7
<b>Souplesse</b>	26 cm	
<b>Gainage</b>	2 min	
<b>Luc léger</b>	<i>Homme</i>	<i>Femme</i>
	Palier 9,5	Palier 8,5
<b>Vameval</b>	<i>Homme</i>	<i>Femme</i>
	14,5	Palier 12,5

Les épreuves sont validées/non validées

<b>2) AUTRES EPREUVES</b>	
<b>Epreuves (voir descriptif et modalités de réalisation en annexe 3)</b>	<b>Validation</b>
<b>Grimper de corde</b>	<p style="text-align: center;">Chaque épreuve est notée sur 20</p> <p style="text-align: center;">Une moyenne de 12 sur 20 au moins pour l'ensemble des épreuves, sans note inférieure à 6, détermine la validation du groupe d'épreuve</p> <p style="text-align: center;">Le barème de notation est donné en annexe 1</p> <p style="text-align: center;">En cas de note inférieure à 6 dans une épreuve, le stagiaire sera autorisé, dans le cadre d'une nouvelle évaluation, à se présenter une fois à l'épreuve où il a échoué.</p> <p style="text-align: center;">En cas de moyenne inférieure à 12 sur 20, le stagiaire sera autorisé, dans le cadre d'une nouvelle évaluation, à se présenter une fois aux épreuves où il a obtenu une note inférieure à 12 afin d'atteindre cette moyenne.</p>
<b>Course à pied</b>	
<b>Nage libre</b>	
<b>Sauvetage aquatique</b>	
<b>PSSP</b>	

**Evaluateurs** : agents de la filière spécialisée "éducation physique et sportive" des sapeurs-pompiers (nombre fixé en fonction des stagiaires).

**Jury** :

- le directeur du centre de formation ou son représentant
- le responsable pédagogique du stage
- un conseiller sportif des sapeurs-pompiers ou, à défaut, un éducateur sportif des sapeurs-pompiers, n'ayant pas participé à la formation

*N.B : Le jury peut, lors de la délibération, s'appuyer sur les évaluations formatives effectuées sur l'ensemble du stage ainsi que sur les observations des formateurs et des évaluateurs.*



## ANNEXE 1

**BAREME D'EVALUATION****Epreuves de la surveillance de la condition physique  
(barème à titre indicatif)****Autres épreuves**

NOTES	SOUPLESSE	POMPES		TRACTIONS		GAINAGE	LUC LEGER		VAMEVAL		KILLY	CORDE	COURSE A PIED 10 000 M	NAGE LIBRE 100 M	SAUVETAGE AQUATIQUE		PSSP	NOTES			
	Centimètres	Répétitions		Répétitions		Temps	Paliers		Paliers		Temps				Temps	Temps			Temps		Temps
		H	F	H	F		H	F	H	F									25 m	10 m	
1	8	2	1	4	-	1' 15	5	4	10	8	1'15	12" 50	24"	1 h 03'	2'17	2'16	1'36	2'18	1		
2	10	4	2	5	-	1' 20	5,5	4,5	10,5	8,5	1'20	12"	23"	1 h 02'	2'14	2'12	1'32	2'16	2		
3	12	6	3	6	-	1' 25	6	5	11	9	1'25	11" 50	22"	1 h 01'	2'11	2'08	1'28	2'14	3		
4	14	8	4	7	1	1' 30	6,5	5,5	11,5	9,5	1'30	11"	21"	1 h	2'08	2'04	1'24	2'12	4		
5	16	10	5	8	2	1' 35	7	6	12	10	1'35	10" 50	20"	59'	2'05	2'	1'20	2'10	5		
6	18	12	6	9	3	1' 40	7,5	6,5	12,5	10,5	1'40	10"	19"	58'	2'02	1'56	1'16	2'08	6		
7	20	14	7	10	4	1' 45	8	7	13	11	1'45	9" 50	18"	57'	1'59	1'52	1'12	2'06	7		
8	22	16	8	11	5	1' 50	8,5	7,5	13,5	11,5	1'50	9"	17"	56'	1'56	1'48	1'08	2'04	8		
9	24	18	9	12	6	1' 55	9	8	14	12	1'55	8" 50	16'	55'	1'53	1'44	1'04	2'02	9		
10	26	20	10	13	7	2'	9,5	8,5	14,5	12,5	2'	8"	15"	54'	1'50	1'40	1'	2'	10		
11	28	22	11	14	8	2' 05	10	9	15	13	2' 05	7" 50		53'	1'47	1'36		1'58	11		
12	30	24	12	15	9	2' 10	10,5	9,5	15,5	13,5	2' 10	7"		52'	1'44	1'32		1'56	12		
13	32	26	13	16	10	2' 15	11	10	16	14	2' 15	6" 50		51'	1'41	1'28		1'54	13		
14	34	28	14	17	11	2' 20	11,5	10,5	16,5	14,5	2' 20	6"		50'	1'38	1'24		1'52	14		
15	36	30	15	18	12	2' 25	12	11	17	15	2' 25	5" 50		48'	1'35	1'20		1'50	15		
16	38	32	16	19	13	2' 30	12,5	11,5	17,5	15,5	2' 30	5"		46'	1'32	1'16		1'48	16		
17	40	34	17	20	14	2' 35	13	12	18	16,5	2' 35	4" 50		44'	1'29	1'12		1'46	17		
18	42	36	18	22	15	2' 40	13,5	12,5	18,5	17	2' 40	4"		42'	1'26	1'08		1'44	18		
19	44	38	19	24	16	2' 45	14	13	19	17,5	2' 45	3" 50		40'	1'23	1'04		1'42	19		
20	46	40	20	26	17	2' 50	14,5	13,5	19,5	18	2' 50	3"		38'	1'20	1'		1'40	20		

H : Homme F : Femme

En cas de performance située entre deux niveaux du barème, il convient de retenir la note inférieure.

## ANNEXE 2

# DEROULEMENT DE L'UNITE DE VALEUR DE FORMATION APS 1

### **1/ Objectifs généraux**

L'unité de valeur APS 1 s'intègre dans une démarche globale d'acquisition et d'entretien d'une condition physique, indispensable au bon déroulement des missions d'incendie et de secours, qui accompagne le sapeur-pompier de son recrutement à sa titularisation.

Plus largement encore, le contenu de l'APS1 doit permettre au sapeur-pompier d'assimiler les éléments qui le conduiront à développer et à entretenir sa condition physique tout au long de sa carrière.

Le contenu, les volumes et le rythme des séquences d'entraînement devront prendre en compte les autres activités à dominante physique menées parallèlement durant la formation initiale.

### **2/ Conditions d'entraînement et d'encadrement**

Avant la réalisation des séquences d'entraînement physique, une évaluation individuelle de la condition physique de chaque stagiaire est réalisée au travers des épreuves de la surveillance physique (cf. annexe 3)

Cette évaluation permettra à l'éducateur ou au conseiller sportif des sapeurs-pompiers, en charge de l'unité de valeur APS 1 de connaître le niveau de condition physique initial des stagiaires afin d'organiser et de planifier de la manière la plus adaptée et la plus efficace possible l'entraînement physique des stagiaires (ex. : constitution de groupe de niveau, choix des activités, etc.).

Les barèmes proposés permettront aux stagiaires de se « situer » dès le début de la formation et de mesurer leur progression. Ils pourront également créer une certaine émulation propice à la performance sans pour autant devenir un facteur de compétition au risque de générer des accidents liés aux activités physiques et sportives.

Au cours des phases d'entraînement les stagiaires seront encadrés par des personnels qualifiés dans le domaine de l'EPS.

Une attention particulière doit être portée dans le domaine de la sécurité et de la prévention des accidents liés aux activités physiques et sportives.

L'équilibre alimentaire et la méthodologie de l'entraînement (échauffement, étirements, hydratation, récupération, ablutions) sont des critères prépondérants à un bon apprentissage qui doit avoir pour objectif l'acquisition d'une condition physique de sécurité opérationnelle utile et durable.

## ANNEXE 3

# CONDITIONS D'ÉVALUATION CERTIFICATIVE DE L'UNITÉ DE VALEUR APS 1

### 1/ Description des épreuves

Les épreuves d'évaluation de l'unité de valeur APS1 sont les suivantes :

#### a) Epreuves de la surveillance de la condition physique

Ces épreuves correspondent à celles relatives à la surveillance de la condition physique que le sapeur-pompier effectue tout au long de la carrière.

Les protocoles de réalisation et d'évaluation des épreuves sont conformes aux textes les régissant. Les épreuves sont validées / non validées en fonction des seuils définis en page 19.

#### b) Epreuves physiques professionnelles

Ces épreuves mettent en jeu certaines contraintes physiques professionnelles rencontrées lors des activités opérationnelles.

Chaque épreuve est notée sur 20. Une moyenne de 12 sur 20 au moins pour l'ensemble des épreuves, sans note inférieure à 6 pour chaque épreuve, détermine la validation du groupe d'épreuves physiques professionnelles.

Le barème de notation est donné en annexe 1.

En cas de note inférieure à 6 dans une épreuve, le stagiaire sera autorisé, dans le cadre d'une nouvelle évaluation, à se présenter une fois à l'épreuve où il a échoué.

En cas de moyenne inférieure à 12 sur 20, le stagiaire sera autorisé, dans le cadre d'une nouvelle évaluation, à se présenter une fois aux épreuves où il a obtenu une note inférieure à 12 afin d'atteindre cette moyenne.

### Epreuve de grimper de corde

Cet exercice a pour but d'associer le poids de corps à la coordination générale inter-membre sur une situation de type sauvegarde individuelle nécessitant un grimper dans le cas d'un péril imminent.

L'épreuve consiste en un grimper libre chronométré de corde lisse, bras seuls ou bras et jambes. Un repère est placé sur la corde à une hauteur de 5 mètres mesurée du sol.

Les deux options proposées permettent à chacun de réaliser l'épreuve :

- bras seuls : un grimper sur 5 mètres. Le départ se fait debout, en appui sur un seul pied, mains sur la corde au niveau des yeux, sans sauter, à l'initiative du stagiaire. Le chronométrage démarre lorsque le pied quitte le sol et est arrêté lorsque le stagiaire touche le repère de la main. Le barème s'échelonne de 0 à 20 points.
- bras et jambes : un grimper de deux fois 5 mètres. Le départ s'effectue debout, en appui sur un seul pied, mains sur la corde au niveau des yeux, sans sauter, à l'initiative du stagiaire. Le chronométrage démarre lorsque le pied quitte le sol et est arrêté lorsque le stagiaire touche le repère de la main et durant la descente entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> grimper. Il reprend dès le contact d'un pied avec le sol (un seul pied doit toucher le sol) et s'arrête lorsque le stagiaire touche à nouveau le repère de la main. Le barème s'échelonne alors de 0 à 10 points maximum.

### Epreuves de course à pied 10 000 m en terrain plat nature!

Afin d'évaluer la capacité à soutenir un effort prolongé d'intensité moyenne, le stagiaire devra parcourir en courant une distance de 10 000 m sur un terrain plat en milieu naturel.

### Epreuve de 100 m nage libre

Afin d'évaluer la capacité du sapeur-pompier à sauvegarder sa propre vie en cas de chute accidentelle à l'eau, le stagiaire devra parcourir un 100 m nage libre en ligne droite, en piscine ou en milieu naturel sécurisé, départ plongé ou sauté.

### Sauvetage aquatique avec mannequin

Afin de sensibiliser les sapeurs-pompiers sur les difficultés liées à la réalisation d'un sauvetage en milieu aquatique, le stagiaire devra réaliser un sauvetage de mannequin en piscine ou en milieu naturel sécurisé, simulant l'assistance à un collègue ayant chuté à l'eau accidentellement.

Les deux options proposées permettent à chacun de réaliser l'épreuve :

- sur 25 m : le stagiaire parcourt 25 m en surface en ligne droite (départ sauté ou plongé, nage libre), récupère un mannequin normalisé adulte à une profondeur de 2 mètres minimum et remorque celui-ci sur une distance de 25 m en surface. Le barème s'échelonne de 0 à 20 points.
- sur 10 m : le stagiaire parcourt 10 m en surface en ligne droite (départ sauté ou plongé, nage libre), récupère un mannequin normalisé adulte à une profondeur de 2 mètres minimum et remorque celui-ci sur une distance de 10 m en surface. Le barème s'échelonne de 0 à 10 points maximum.

### Parcours sportif du sapeur-pompier

Le parcours sportif du sapeur-pompier, basé sur le principe d'un parcours combiné avec enchaînement d'actions et de gestes opérationnels, permet d'évaluer le sapeur-pompier sur sa capacité à utiliser avec aisance sa condition physique sur des actions proches des situations opérationnelles.

L'effort physique produit pour la réalisation de ce parcours sportif est important. La préparation à cet effort doit faire l'objet d'une attention particulière de la part des formateurs. Ainsi, l'échauffement ainsi que l'adaptation cardiovasculaire à l'effort seront particulièrement soignées.

La sécurisation du parcours au travers de l'état du sol, des agrès et de la parade doit être effectuée.

Le parcours est effectué dans le cadre du règlement officiel le régissant.

Toutefois, afin de ne pas dénaturer la performance, le candidat dispose, pour effectuer le lancer de commandes, de 6 commandes (2 commandes doivent franchir la fenêtre). Quel que soit le nombre de commande ayant franchi la fenêtre après le sixième lancer, le candidat poursuit son parcours.

### 2/ Modalités de réalisation

L'ensemble des épreuves sera réalisé durant la formation au cours de différentes phases d'évaluation définies localement.

Les évaluateurs doivent veiller au bon déroulement des épreuves (préparation, échauffement, surveillance des stagiaires, règles de réalisation, etc.).

L'ordre et l'enchaînement des épreuves sont définis localement. Ils doivent obéir aux règles de récupération indispensables pour garantir la sécurité et l'objectivité des résultats.

Un dispositif de secours à personne peut être mis en place de manière préventive lors de la réalisation des épreuves afin de pouvoir répondre à toute éventualité.