



# TESTS DE RECRUTEMENT JSP

## EPREUVE DE NATATION

En fonction de la disponibilité des piscines, les candidats devront réaliser le jour des tests de recrutement une épreuve de natation de 50m nage libre ou présenter une attestation de 50m.

## PARCOURS SUAP

### ÉTAPE N°1

Effectuer 3 allers-retours sur 20 m en courant



### ÉTAPE N°2

Monter et descendre un escalier (2 étages)



### ÉTAPE N°3

Effectuer un dégagement d'urgence sur 10m avec un mannequin lesté (24kg)



### ÉTAPE N°4

Effectuer 1 minute de réanimation cardio-pulmonaire



## PARCOURS INCENDIE

### ÉTAPE N°1

Monter et descendre une échelle à coulisse dressée (hauteur 4m)



### ÉTAPE N°2

Franchir dans le noir une buse de 3m de long



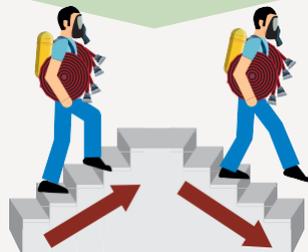
### ÉTAPE N°3

Tracter un dévidoir avec 1 tuyau sur un aller-retour de 40m



### ÉTAPE N°4

Monter et descendre un étage avec 1 tuyaux de 45mm en couronne



### ÉTAPE N°5

Tracter un pneu de VL posé au sol avec une commande sur 20m en restant immobile



## INDICATEURS DE LA CONDITION PHYSIQUE

### ÉTAPE N°1

#### Test du Luc Léger

C'est un test d'endurance. Le candidat doit se placer sur la ligne de départ, et réaliser le plus grand nombre d'allers/retours à des vitesses progressivement accélérées.

A chaque signal sonore, le candidat doit ajuster sa vitesse pour se retrouver dans les temps 20 mètres plus loin. Le candidat doit bloquer un pied derrière

la ligne pour amorcer le retour et faire un demi-tour.

Le candidat s'arrête quand il n'est plus capable de suivre le rythme imposé et ne peut pas rejoindre le plot ou la ligne dans les temps au passage du bip ou du signal. L'examineur lui donne alors un palier, qu'il note sur sa fiche de suivi.



### ÉTAPE N°2

#### Pompes

Il s'agit de pompes « pompier ». Les mains sont alignées avec les épaules, et les coudes restent le long du corps. On peut écarter légèrement les mains vers l'extérieur, pour garder les coudes le long du corps. Le nombre de pompes réalisées sera indiqué sur la fiche de suivi du candidat.



### ÉTAPE N°3

#### Gainage

Le temps de gainage sera indiqué sur la fiche de suivi du candidat (2 minutes maximum)

