

Règlement des épreuves physiques du concours externe de Capitaine de sapeurs-pompiers professionnels Session 2026

Préambule

Le présent règlement s'impose aux candidats du concours externe de capitaine de sapeurs-pompiers professionnels, qui en prennent obligatoirement connaissance préalablement aux épreuves physiques.

Il a pour objet de garantir la régularité de toutes les épreuves physiques de ce concours organisé par le CDG 35, ainsi que l'égalité de traitement des candidats.

Tout comportement ou toute action en infraction avec ce règlement sera consigné au procès-verbal de déroulement des épreuves de ce concours, lui-même transmis au président de jury. Il fera foi auprès des membres du jury qui pourront alors prendre toute décision d'élimination à l'encontre des candidats en infraction.

RAPPEL REGLEMENTAIRE DES EPREUVES

- **Arrêté du 30 novembre 2020 relatif aux épreuves physiques communes aux concours externes ouverts pour le recrutement de sapeurs-pompiers professionnels.**
- **décret n°2020-1474 du 30 novembre 2020 fixant les modalités d'organisation des concours et examens professionnels des cadres d'emplois de sapeurs-pompiers professionnels.**

Pour chaque candidat, la préadmission comprend trois épreuves physiques réalisées dans l'ordre suivant :

1. Une épreuve de natation (50 mètres en nage libre) ;
2. Une épreuve de parcours professionnel adapté ;
3. Une épreuve d'endurance cardio-respiratoire (Luc Léger).

Elles visent à évaluer les capacités des candidats à exercer les missions dévolues aux sapeurs-pompiers professionnels, en particulier son endurance et sa résistance physique.

Une pause d'une heure au moins devra séparer chacune des épreuves. Le candidat n'a droit qu'à un seul essai par épreuve.

La moyenne 2 notes obtenues (au Parcours et au Luc Léger) est affectée d'un coefficient 2.

L'élimination du candidat est constatée lors :

- De l'échec à l'épreuve physique de natation ;
- Toute note **moyenne** inférieure à 8 sur 20 aux épreuves physiques de parcours professionnel adapté et d'endurance cardio-respiratoire.

1. Epreuve de natation

L'épreuve n'est pas notée. Le candidat valide cette épreuve, s'il la réalise dans le temps prévu.

a) Tenue :

Cette épreuve se déroule en maillot de bain, (slip de bain pour les hommes, maillot une pièce pour les femmes). Toute autre tenue est interdite (ex : short de bain, combinaison).

A l'exception du bonnet de bain, aucun accessoire n'est autorisé.

Les verres de contact peuvent être portés sans lunettes de natation sous la seule responsabilité du candidat.

b) Description :

Le candidat doit sauter ou plonger du bord de la piscine afin d'effectuer un parcours de 50 mètres en nage libre sans arrêt.

En cas d'utilisation d'un bassin de 25 mètres, seul le plan vertical du mur devra être touché par une partie quelconque du corps au moins lors du virage.

c) Barème :

Pour être déclaré en réussite, le candidat doit réaliser l'épreuve dans un temps maximum de 50 secondes pour les hommes et d'une minute pour les femmes. A défaut, le candidat est déclaré en échec.

2. Epreuve de parcours professionnel adapté

a) Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, **avec chaussures sans pointe**. Un dossard numéroté identifie chaque candidat. Le candidat est équipé pendant toute la durée de l'épreuve d'une charge dorsale fixée sur un dossard d'ARI dont la masse totale est de 22 kg plus ou moins 500 grammes. A l'exception de la magnésie qui est autorisée, toute autre substance additionnelle ou tout autre accessoire sont interdits (ex : gants et assimilés, protection de genoux...).

b) Déroulement chronologique de l'épreuve :

L'épreuve consiste à réaliser un parcours comprenant six étapes. Chaque étape doit être validée par le candidat pour qu'il puisse poursuivre le parcours à l'étape suivante.

Le chronomètre est déclenché lorsque le candidat se met en mouvement pour débiter le parcours.

Un examinateur accompagne le candidat tout au long du parcours.

Pour chacune des étapes :

- **Le port des charges se réalise sacs saisis par la main, à bout de bras et non porté par une quelconque autre partie du corps**
- **Les charges doivent être reposées à leur place initiale**
- **Le candidat doit franchir entièrement les lignes délimitant la piste avec au moins un pied**

Chaque faute constatée par l'examineur sera indiquée au candidat qui devra la corriger immédiatement conformément au descriptif ci-dessous :

c) Descriptif des étapes :

L'ensemble des étapes se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres avec une zone supplémentaire de 1 mètre de part et d'autre désignée dans le texte « zone de 1 m en bout de piste » (piste de l'épreuve du Luc LEGER).

Etape 1:

Cette étape se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres et la zone de 1m en bout de piste.

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste. Le candidat réalise un aller-retour en **franchissant totalement la ligne** opposée délimitant la piste située à 18 mètres avec au moins un pied qui devra toucher le sol et repartir en sens inverse pour revenir à sa place initiale.

Dans la zone de 1 m en bout de piste, se trouve une barre fixe de 2,5 à 3,5 centimètres de diamètre, placée à une hauteur minimale d'1,90 mètre qui permet au candidat de se suspendre totalement sans toucher le sol et sans que l'espace libre ne soit supérieur à 30 cm environ. Un dispositif de 5 cm de largeur plus ou moins 1 cm et 5 cm de diamètre plus ou moins 1 cm est fixé au centre de la barre. A l'aide d'un dispositif si besoin, le candidat saisit librement la barre fixe à deux mains qu'il place d'un côté du repère central. D'une position stationnaire, où seules les mains sont en contact avec la barre fixe et les pieds décollés du sol, le candidat réalise une translation afin de saisir des deux mains la barre de l'autre côté du repère. Il réalise ensuite une nouvelle translation afin de saisir des deux mains la barre de l'autre côté du repère, lieu de position de départ, puis repose les pieds au sol.

L'étape numéro 1 est validée lorsque le candidat descend de la barre fixe et se tient en station debout sur ses **deux pieds au sol**.

Etape 2:

Cette étape se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres. Le centre d'un obstacle d'une longueur de 3 mètres, d'une largeur de 25 centimètres et d'une hauteur de 30 centimètres (banc suédois) est placé à mi-distance, dans le sens longitudinal de la piste. Deux repères visuels placés à 50 centimètres de chaque extrémité du banc déterminent la zone d'entrée et de sortie de cet obstacle.

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste. Le candidat saisit une charge de 20 kg (sac à poignée centrale) dans une main et parcourt un aller de 18 mètres qui comprend la traversée de l'obstacle de bout en bout. La montée sur l'obstacle se fait par l'appui de tout ou partie d'un pied au moins dans la zone d'entrée. La descente de l'obstacle se fait après l'appui au moins de tout ou partie d'un pied dans la zone de sortie.

Le candidat franchit la ligne délimitant la piste située à 18 mètres, dépose la charge de 20 kg au sol derrière la ligne et la saisit avec l'autre main. Il réalise le trajet retour en franchissant l'obstacle dans les mêmes conditions que durant le trajet aller.

L'étape numéro 2 est validée lorsque le candidat franchit entièrement le banc et pose les deux pieds au sol.

Etape 3:

Cette étape se déroule à l'aide de deux marches matérialisées par une marche placée contre le banc en son centre et le banc lui-même ainsi que deux charges de 20 kg chacune (sacs à poignées centrales).

Dès la descente du banc au terme de l'étape 2, le candidat saisit la seconde charge de 20 kg placée sur la première marche. Une charge dans chaque main, soit 40 kg, le candidat effectue 10 montées et descentes sur les marches telles que définies ci-dessus.

A chaque reprise, les deux pieds ont un appui sur le sol et sur la surface supérieure du banc. Le nombre de réalisations validé est compté à voix haute par l'examineur.

Lorsque l'examineur a compté 10, le candidat dépose l'une des deux charges sur l'emplacement initial et termine le trajet retour de l'étape 3 pour franchir la ligne délimitant la piste située à 18 mètres.

L'étape numéro 3 est validée lorsque le candidat franchit entièrement la ligne délimitant la piste.

Etape 4 :

Cette étape se déroule à l'aide d'une charge de 10 kg (sac à poignées) et d'un repère visuel à une hauteur de 1,60 m sur un support vertical positionné dans la zone de un mètre en bout de piste.

Le candidat saisit la charge de 10 kg placée au sol et touche alternativement le repère puis le sol sans lâcher la charge. Il répète 10 fois cet exercice.

Chaque touché au sol validé est compté à voix haute par l'examineur.

L'étape numéro 4 est validée lorsque l'examineur a compté le dixième touché au sol.

Etape 5 :

Cette étape se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres. Un obstacle dans le sens longitudinal de la piste dont le centre est placé à mi-distance est matérialisé par un dispositif en tunnel de 3 mètres de longueur, de 1,20 mètre de largeur minimum et d'une hauteur comprise entre 65 et 70 centimètres.

Une charge de 40 kg, munie d'une sangle de 1,20 m environ est placée dans l'axe du tunnel au-delà de la ligne opposée dans la zone de 1 m en bout de piste.

En restant dans la zone d'un mètre en bout de piste, le candidat saisit une corde de 12 mm de diamètre (type LSPCC) reliée à la charge et la tracte vers lui sur 18 m jusqu'à ce que celle-ci franchisse entièrement la ligne délimitant la piste.

Durant la traction, au moins un pied du candidat se trouve dans la zone de 1 m en bout de piste. Le candidat saisit alors la charge par la sangle et retourne la déposer à sa place initiale en passant sous l'obstacle.

Enfin, le candidat réalise le trajet retour en passant sous l'obstacle.

L'étape numéro 5 est validée lorsque le candidat franchit entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied.

Etape 6 :

Cette étape se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres.

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste dans la zone de 1 m en bout de piste. Le candidat saisit une charge de 20 kg dans chaque main, soit 40 kg. Le candidat réalise des allers-retours sur la piste de 18 mètres.

A chaque extrémité, 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.

Le candidat est autorisé à poser une ou deux charges dans les zones de 1 m en bout de piste uniquement, les reprendre et poursuivre l'étape.

Si l'une ou les deux charges touchent le sol entre les deux lignes délimitant la piste de 18 mètres, cette distance n'est pas validée ni comptée et le candidat devra regagner l'une des zones de 1 mètre en bout de piste afin de poursuivre l'étape.

Chaque distance de 18 mètres validée est comptée à voix haute par l'examineur.

L'étape numéro 6 s'arrête lorsque :

- le candidat valide 15 fois la distance de 18 mètres ;
- le temps imparti est écoulé ;
- le candidat abandonne.

d) Barème :

L'épreuve du parcours de robustesse est notée sur 20 points.

Le temps imparti est de quatre minutes pour les hommes et cinq minutes trente secondes pour les femmes.

Lorsque le temps imparti est écoulé, l'épreuve s'arrête.

Chacune des cinq premières étapes validées compte pour un point. Au cours de l'étape 6, chacune des distances de 18 mètres validée compte pour un point.

La note obtenue à cette épreuve de parcours est majorée selon l'âge du candidat au 1^{er} janvier 2026 :

-d'un point pour les candidats âgés de trente à quarante ans

-de deux points pour les candidats âgés de plus de quarante ans.

Cette majoration ne peut conduire à l'obtention d'une note supérieure à 20 points.

3. Epreuve d'endurance cardio-respiratoire (Luc Léger)

a) Tenue :

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointe. Un dossard numéroté identifie chaque candidat.

b) Description :

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. 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,
- 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.

c) Barème :

L'épreuve d'endurance cardio-respiratoire est notée sur 20 points selon le barème suivant :

Barème d'évaluation endurance cardio-respiratoire		
Note	Homme	Femme
20	14P	11P
19	13P45sec	10P45sec
18	13P30sec	10P30sec
17	13P15sec	10P15sec
16	13P	10P
15	12P45sec	9P45sec
14	12P30sec	9P30sec
13	12P15sec	9P15sec
12	12P	9P
11	11P30sec	8P45sec
10	11P	8P30sec
9	10P30sec	8P
8	10P	7P30sec
7	9P30sec	7P
6	9P	6P30sec
5	8P30sec	6P
4	8P	5P30sec
3	7P30sec	5P
2	7P	4P30sec
1	6P30sec	4P
0	6P	3P30sec

La note obtenue à cette épreuve de Luc Lger est majorée selon l'âge du candidat au 1^{er} janvier 2026 :

- d'un point pour les candidats âgés de trente à quarante ans
- de deux points pour les candidats âgés de plus de quarante ans.

Cette majoration ne peut conduire à l'obtention d'une note supérieure à 20 points.

REGLEMENT DES EPREUVES

Présentation aux épreuves

Les candidats devront se présenter à la date et aux horaires indiqués sur leur convocation sans possibilité de modification. Les candidats passeront leurs 3 épreuves sur la même journée.

L'épreuve de natation se déroulera dans un bassin de 25 mètres.

Les candidats devront se présenter en tenue de sport correcte et adaptée aux épreuves. Les vêtements « floqués » ou laissant apparaître leur appartenance à un centre de secours, SDIS, Amicale, Union Départementale, Association de JSP, Unité militaire ou collectivité employeur **sont interdits**.

Pour l'épreuve de natation : accès à des vestiaires collectifs.

Pour le parcours et le Luc léger : aucun vestiaire ne sera disponible sur place. Les candidats devront se présenter directement en tenue de sport et prévoir une paire de chaussures de sport propres à mettre uniquement à leur arrivée dans la salle.

Échauffement

L'organisateur ne prévoit ni espace ni temps d'échauffement. Chaque candidat sera autonome dans la préparation préalable de ses épreuves.

Chronométrie

Les temps des performances réalisées seront enregistrés à la seconde pleine par défaut, sans tenir compte des dixièmes.

La montre et le chronomètre sont interdits pendant l'ensemble des épreuves : les candidats veilleront à les retirer avant leur arrivée.

Commission de gestion des litiges

Sera constituée, auprès du Président du jury, une commission de gestion des litiges composée d'au moins 3 examinateurs spécialisés nommés sur proposition du Chef d'Etat Major de la zone.

Une extension de cette commission litige sera mise en place dans chacun des centres ultras marins.

Cette commission de litiges sera présente pendant toute la durée des épreuves et sur chacun des sites.

Les litiges soumis à cette commission seront consignés dans un procès-verbal.