

## **Règlement des épreuves physiques et sportives\* du concours externe de capitaine de SPP organisé en 2020 par la Direction Générale de la Sécurité Civile et de la Gestion des Crises**

\* adaptées par le décret n° 2021-394 du 6 avril 2021

### **Préambule**

Le présent règlement s'impose aux candidats du concours externe de capitaine de SPP, qui en prennent obligatoirement connaissance préalablement aux épreuves physiques et sportives.

Il a pour objet de garantir la régularité de toutes les épreuves physiques et sportives de ces concours organisés en 2020 par la DGSCGC, 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.

La DGSCGC organise ce concours avec l'aide opérationnelle du service concours du Centre de gestion d'Ille-et-Vilaine (CDG 35).

### **RAPPEL REGLEMENTAIRE DES EPREUVES.**

Les candidats participent aux 5 épreuves dans l'ordre suivant :

1. Une épreuve d'endurance cardio-respiratoire (Luc Léger).
2. Une épreuve de souplesse.
3. Une épreuve d'endurance musculaire de la ceinture dorso-abdominale (gainage).
4. Une épreuve d'endurance musculaire des membres supérieurs.
5. Une épreuve d'endurance des membres inférieurs (Killy).

Les épreuves sont organisées chacune en deux ateliers au moins dans l'ordre précisé ci-après :

- a) Endurance cardio-respiratoire (Luc Léger).  
Une pause d'une heure au moins doit séparer cette épreuve de l'épreuve suivante (souplesse).
- b) Souplesse.
- c) Endurance musculaire de la ceinture dorso-abdominale (gainage).
- d) Endurance musculaire des membres supérieurs.
- e) Endurance musculaire des membres inférieurs (Killy).

Une pause de cinq minutes environ doit être observée entre chacune des épreuves b, c, d et e.

## REGLEMENT DES EPREUVES.

### Présentation aux épreuves

Les candidats devront se présenter à date et horaires indiqués sur leur convocation sans possibilité de modification.

Ils devront se présenter en tenue de sport correcte et adaptée aux épreuves. **Les vêtements « floqués » de leur collectivité d'origine ou laissant apparaître leur appartenant à un centre, SDIS, Amicale... sont interdits.**

### Echauffement

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

### Chronométrie.

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

## 1. 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,
- lorsqu'il abandonne.
- Lorsque le barème maximal est atteint.

Le candidat n'a droit qu'à un seul essai. Le candidat devra quitter son couloir sur ordres des évaluateurs.

## **2. Souplesse.**

### **a) Tenue.**

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures.

### **b) Description.**

Le candidat, assis sur une planche, jambes jointes et tendues, est sanglé au niveau des genoux par un lien de 13 à 18 centimètres de large centré sur les rotules.

Lorsque les examinateurs lui donnent le signal de départ, le candidat pousse du bout des doigts (pulpe) des deux mains une règle de section carrée d'environ 2 centimètres de côté placée sur un dispositif en forme de caisse après avoir placé les pieds contre celui-ci.

Le 0 de référence de la graduation du dispositif est placé en bordure de la tablette supérieure, à 15 centimètres au-dessus du plan d'appui des pieds.

L'épreuve se déroule pieds joints; le candidat ne doit pas perdre le contact avec la règle pendant la durée de l'épreuve.

Le candidat a droit à trois essais sans quitter son emplacement. Seul le meilleur essai est pris en compte (la mesure est prise à partir du bout des doigts). Si en fin de poussée, la règle se trouve en biais par rapport aux graduations, la mesure sera lue à l'intersection de la règle et de la graduation la plus proche de la position de départ.

La position la plus avancée doit être maintenue au moins deux secondes (les examinateurs compteront à voix haute : « 0, 1, 2 »).

## **3. Endurance musculaire de la ceinture dorso-abdominale (gainage).**

### **a) Tenue.**

Cette épreuve se déroule en tenue de sport avec chaussures. Les ceintures lombaires et tout autre dispositif comparable sont interdits.

### **b) Description.**

Le candidat doit maintenir le plus longtemps possible une position du corps tendu en appui au sol sur les avant-bras et sur la face postérieure des orteils. Le corps en alignement (tête, tronc, bassin, genoux, jambes tendues), en appui sur la face postérieure des orteils et sur les avant-bras, écartés approximativement de la largeur des épaules, pieds écartés de 10 centimètres environ.

A partir de la position de départ, en appui au sol sur les avant-bras, un genou au sol, l'autre jambe tendue en appui sur la face postérieure des orteils, le corps en alignement, le candidat se placera dans la position à maintenir au signal de l'examineur.

Le chronométrage débute lorsque la bonne position est constatée par les examinateurs. Le chronomètre est arrêté:

- Lorsque le dispositif indique que le candidat ne respecte plus la bonne position. La tolérance par rapport à la bonne position est de 5 centimètres au-dessus ou en dessous, mesurée au niveau du muscle fessier. Les tremblements sont acceptés tant que la position est respectée. Un dispositif de mesure du fléchissement ou redressement excessif du corps sera utilisé.
- Si les mains ou les pieds se touchent.
- Lorsque le barème maximal est atteint.

Le candidat a droit à 3 essais sans quitter son emplacement. Seul le meilleur essai est pris en compte.

#### **4. Endurance musculaire des membres supérieurs.**

##### **a) Tenue.**

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, sans chaussures. La magnésie (à la charge du candidat) est tolérée à l'exclusion de toute autre substance additionnelle. Les gants, les maniques ou tout autre dispositif comparable (bandes,...) sont interdits.

##### **b) Description.**

Le candidat saisit avec ou sans aide d'un escabeau une barre fixe de 2,5 ou 3,5 centimètres de diamètre, placée entre 2,30 mètres et 2,50 mètres de hauteur, les mains en supination écartées approximativement de la largeur des épaules.

A partir de la position de départ, en suspension totale bras tendus, les pieds ne touchant pas le sol, au signal de l'examineur (« *Traction* »), le candidat fléchit les bras (réalise une traction) sans balancement jusqu'à ce que son menton se trouve au-dessus du niveau de la barre, les bras fléchis, coude au-dessous de la barre.

Dès l'atteinte de cette position, le chronométrage débute. Les mains et la poitrine sont les seules parties du corps pouvant être en contact avec la barre fixe.

Le chronométrage s'arrête :

- Lorsque la position ne peut plus être maintenue et que les yeux du candidat se trouvent au niveau de la barre
- Lorsque le barème maximal est atteint.

Le candidat a droit à 3 essais sans quitter son emplacement. Seul le meilleur essai est pris en compte.

#### **5. Endurance musculaire des membres inférieurs (Killy).**

##### **a) Tenue.**

Cette épreuve se déroule en tenue de sport et en chaussures sans pointe.

##### **b) Description.**

Le candidat doit simuler le plus longtemps possible une position assise le dos en appui contre un plan vertical.

Position de départ à maintenir : le dos à plat contre un plan vertical, les pieds écartés environ de la largeur du bassin, les cuisses horizontales formant un angle de 90° avec le buste et avec les jambes, bras ballants, les mains non appuyées au plan vertical ni posées sur les cuisses ou les genoux.

Le candidat doit garder cette position le plus longtemps possible.

Sous les indications correctives des examinateurs, le candidat dispose de 20 secondes pour se mettre en place.

Le chronométrage débute lorsque la bonne position est constatée par les examinateurs.

Le chronomètre est arrêté :

- Lorsque le dispositif indique que le candidat ne respecte plus la bonne position. La tolérance par rapport à la bonne position est pour les cuisses de 5 centimètres au-dessus ou en dessous et pour les talons de 5 centimètres vers l'avant. Les tremblements sont acceptés tant que la position est respectée.
- Lorsque le barème maximal est atteint.

Un dispositif de contrôle de la position sera utilisé.

Le candidat a droit à 3 essais sans quitter son emplacement. Seul le meilleur essai est pris en compte.

**C. Barème des épreuves.**

NOTE	ENDURANCE CARDIO		SOUPLESSE (cm)		GAINAGE	MEMBRES supérieurs		KILLY	NOTE
	H	F	H	F		H	F		
20	14P	12P30sec	47	51	4 min 00 s	74 s	71 s	4 min 00 s	20
19	13P45sec	12P15sec	46	50	3 min 55 s	71 s	68 s	3 min 55 s	19
18	13P30sec	12P	45	49	3 min 50 s	68s	65 s	3 min 50 s	18
17	13P15sec	11P45sec	44	48	3 min 45 s	65 s	62 s	3 min 45 s	17
16	13P	11P30sec	43	47	3 min 40 s	62 s	59 s	3 min 40 s	16
15	12P45sec	11P15sec	42	46	3 min 35 s	59 s	56 s	3 min 35 s	15
14	12P30sec	11P	40	44	3 min 30 s	56 s	53 s	3 min 30 s	14
13	12P15sec	10P45sec	38	42	3 min 25 s	53 s	50 s	3 min 25 s	13
12	12P	10P30sec	36	40	3 min 20 s	50 s	47 s	3 min 20 s	12
11	11P30sec	10P	34	38	3 min 10 s	47 s	44 s	3 min 10 s	11
10	11P	9P30sec	32	36	3 min 00 s	44 s	41 s	3 min 00 s	10
9	10P30sec	9P	30	34	2 min 50 s	40 s	37 s	2 min 50 s	9
8	10P	8P30sec	28	32	2 min 40 s	36 s	33 s	2 min 40 s	8
7	9P30sec	8P	26	30	2 min 30 s	32 s	29 s	2 min 30 s	7
6	9P	7P30sec	24	28	2 min 10 s	28 s	25 s	2 min 10 s	6
5	8P30sec	7P	22	26	2 min 00 s	24 s	21 s	2 min 00 s	5
4	8P	6P30sec	20	24	1 min 50 s	20 s	17 s	1 min 50 s	4
3	7P30sec	6P	18	22	1 min 40 s	16 s	13 s	1 min 40 s	3
2	7P	5P30sec	16	20	1 min 30 s	12 s	09 s	1 min 30 s	2
1	6P30sec	5P	14	18	1 min 20 s	08 s	05 s	1 min 20 s	1
0	6P	4P30sec	12	16	1 min 10 s	04 s	01 s	1 min 10 s	0

Barème correspondant aux performances d'un candidat âgé, au 1er janvier 2020 (année du concours), de moins de 30 ans.

Il est ajouté : 1 point aux candidats âgés de 30 à 40 ans, et 2 points aux candidats âgés de plus de 40 ans.

Si un candidat, en raison d'une blessure survenue au cours de l'une des épreuves physiques, ne peut effectuer la totalité de celle-ci, il lui est attribué la note forfaitaire de 10 sur 20.

**Commission de gestion des litiges.**

Il est constitué sous l'autorité du président du jury du concours une commission de gestion des litiges composée d'au moins 3 conseillers des activités physiques. Les litiges soumis à cette commission seront consignés dans un procès-verbal.