



Règlement de sélection

RECRUTEMENT

Cadre supérieur - Capitaine professionnel (H/F)

Création d'une réserve de recrutement

Conditions d'accès : fixées par l'arrêté royal du 19 avril 2014 en son article 38 :

1. Avoir la nationalité belge ;
2. Avoir une conduite conforme aux exigences de la fonction visée. Le candidat fournit un extrait du casier judiciaire délivré dans un délai de trois mois précédant la date de dépôt des candidatures ;
3. Jouir des droits civils et politiques ;
4. Satisfaire aux lois sur la milice ;
5. Être titulaire du permis de conduire B ;
6. Être détenteur d'un diplôme de niveau A ;
7. Être titulaire d'un certificat d'aptitude fédéral du cadre supérieur tel que visé à l'article 35.
*(Tout capitaine, major ou colonel en service dans un service public d'incendie ou au sein de la Protection civile d'un Etat faisant partie de l'Espace économique européen ou en Suisse, est réputé être titulaire de ce CAF).
Le membre du personnel d'une zone de secours qui n'est pas capitaine, major ou colonel est exempté du test d'habileté manuelle et des épreuves d'aptitude physique prévus à l'article 35, § 3, 2° et 3°.]*

Les conditions 1 à 7 susvisées doivent être remplies à la date limite de dépôt des candidatures.

Titres et mérites ou documents à joindre à la candidature :

- Une lettre de motivation manuscrite ;
- Un Curriculum vitae ;
- Copie de la carte d'identité recto/verso ;
- Une copie du permis B ;
- Un extrait de casier judiciaire délivré dans un délai de trois mois précédant la date de dépôt des candidatures ;
- Le certificat ou attestation de milice ;
- Une copie de diplôme ou du certificat visé à la condition 6.
- - Pour les candidats qui ne sont ni capitaine, ni major, ni colonel ou ne faisant pas partie d'une zone de secours ou de la Protection civile : une copie du CAF visé à la condition d'accès n°7 ;
- Pour tout capitaine, major ou colonel faisant partie d'une autre zone de secours : une attestation d'occupation officielle rédigée par la zone de secours qui les emploie, reprenant leur grade actuel et leur date d'entrée ;
- Une copie des éventuels brevets liés à la fonction (Ecole du feu ou EPAMU)

Sous peine de nullité, toute candidature doit être :

- Soit, adressée par courrier, à la Zone de secours VHP, à l'attention du Service Administratif, Rue de Maestricht, 51 à 4651 BATTICE au plus tard le **31/05/2026 à minuit**, le cachet de la poste faisant foi ;
- Soit, par courriel adressé directement au Service Administratif de la zone de secours, à l'adresse job@zone-vhp.be au plus tard le **31/05/2026 à minuit**.

Tout dossier incomplet ou ne respectant pas les conditions d'accès ne sera pas traité.

Annonce et publication : au plus tard 30 jours avant la date limite d'inscription

- Communication à tous les membres du personnel zonal
- Site internet de la ZONE et réseaux sociaux
- Site internet de la DG sécurité civile SPFInt « *pompier.be* »
- Affichage dans les postes de la zone

Recrutement :

Le recrutement est subordonné à la réussite *d'un concours*.

Epreuves :

- Un test physique *éliminatoire* : cotation sur **50 points** (*voir annexe 1*) ;
Pour être accepté aux épreuves physiques, le candidat devra présenter un certificat médical daté de moins de 10 jours, selon le modèle repris en annexe 3, attestant de ses aptitudes à subir les épreuves imposées par le programme ;
Cette épreuve est organisée par et en présence du Moniteur d'éducation physique.
- Une épreuve écrite *éliminatoire* testant la connaissance des Services de secours et de la Zone VHP, ainsi que les diverses matières suivantes : culture générale, logique, français, chimie, physique et marchés publics, sur **100 points**.
Cette épreuve se déroule sous la supervision de la Directrice administrative ou de son délégué ;
- Un entretien oral destiné à tester la motivation, l'engagement et la conformité du candidat avec la description de fonction (*voir annexe 2*) et la zone : cotation sur **100 points**.
Cette épreuve est organisée par la Zone en présence des Membres du jury, à l'exception du Moniteur d'éducation physique.

Un minimum de 50% par matière et 60% au total seront requis.

Les 20 premiers lauréats du concours seront versés dans une réserve de recrutement valable deux ans et prolongeable au maximum deux fois deux ans, dans l'ordre de classement résultant des épreuves zonales.

Pour être admis en stage de recrutement, le lauréat doit réussir un examen médical éliminatoire, tel que défini aux articles I.4-25 et 26 du Code du bien-être au travail.

Le stage de recrutement se termine un an après l'obtention du brevet « OFF 2 ». La période de stage complète ne peut excéder 3 ans à compter du jour de l'entrée en service.

La zone prend en charge les coûts pour l'obtention de la preuve d'aptitude et pour l'obtention du brevet susvisés.

A l'issue du stage et si l'évaluation est favorable, le Capitaine stagiaire professionnel est nommé à titre définitif.

L'agent nommé devra, aussi longtemps qu'elles sont nécessaires à l'exercice de ses fonctions, remplir les conditions de maintien d'aptitude médicale relatif au permis de conduire, de maintien des brevets et certifications énoncés dans le présent appel à candidature.

Composition du jury :

- Un membre du Conseil ;
- Le Commandant de Zone ou son délégué ;
- Le Directeur opérationnel de la Zone ou son délégué ;
- Un membre du Comité de direction ;
- Le Commandant d'une autre Zone de secours ;
- *Le Moniteur d'éducation physique pour l'épreuve physique ;*

Annexe 1 : test physique

Annexe 2 : profil de fonction

Annexe 3 : modèle du certificat médical

Description de fonction **Capitaine**

Objectifs

1. Assurer la coordination d'équipes d'intervention sur le terrain lors d'incidents ou de situations d'urgence complexes ou à grande échelle afin de garantir que les équipes et les services agissent de manière coordonnée. En ce qui concerne le déploiement opérationnel, organiser celui-ci de la manière la plus efficace, efficace, qualitative et sécurisée possible.
2. Avoir connaissances suffisantes dans le domaine de la prévention incendie.
3. Assurer la prise en charge des tâches et de la gestion opérationnelle, administrative et technique générale et exécuter des missions administratives et techniques spécialisées afin de garantir le bon suivi des missions de la zone au travers de l'exécution consciencieuse par les équipes de travail et ce aussi bien au niveau du contenu, de la méthodologie et de l'organisation qu'au niveau financier et d'information managériale de gestion.
4. Prendre la responsabilité du bon fonctionnement de l'/des équipe(s) en facilitant et en encourageant le travail d'équipe ainsi qu'en assurant le flux de communication interne au sein des équipes de manière à développer un "bon esprit" dans les équipes.

Description

Le capitaine assure la coordination d'équipes d'intervention sur le terrain lors d'incidents ou de situations d'urgence complexes ou à grande échelle.

Il dispose de connaissances suffisantes dans le domaine de la prévention incendie.

Il assure la direction au niveau opérationnel, administratif ou technique et/ou est spécialisé dans certaines missions administratives ou techniques. Il est responsable du fonctionnement des équipes au niveau du contenu, de la méthodologie, de l'organisation et sur le plan financier. Il veille au transfert d'informations de la base vers le niveau du management et vice versa.

Le capitaine est également chargé de faciliter et stimuler le travail en équipes, de veiller au flux de communication interne au sein des équipes de manière à développer un bon esprit dans les équipes.

Tâches-clés et domaines d'activité

Finalités-clés

1. Coordinateur opérationnel (Intervention)

Intervenir en tant que coordinateur opérationnel durant des interventions mono- et pluridisciplinaires afin de réaliser les missions opérationnelles de la zone de la manière la plus effective, efficiente, qualitative et sécurisée possible.

Tâches possibles (non limitatives) :

- Assurer la coordination de plusieurs équipes d'intervention.
- Diriger une équipe d'intervention en cas d'intervention particulièrement risquée et complexe.
- Faire l'évaluation des conséquences pour les alentours immédiats, pour l'environnement et pour la santé publique liées à un incident (important).
- La prise de décisions opérationnelles afin d'assurer la sécurité des équipes et de la population.
- Prendre la fonction de directeur des services d'incendie (Dir Si) dans une concertation multidisciplinaire.

2. Collaborateur opérationnel (Préparation)

Entretenir sa condition physique et participer à des exercices et formations permettant d'exécuter ses tâches en toute sécurité pour lui-même, ses collègues et les personnes en détresse

Tâches possibles (non limitatives) :

- Participer à des exercices physiques, organisés par la zone.
- Participer à des exercices, formations, simulations, visites sur le terrain et formations complémentaires, axés notamment sur la connaissance du territoire de la zone.

3. Dirigeant administratif :

Prendre en charge la gestion administrative d'une spécialisation opérationnelle, un poste ou un service dans une zone, afin de :

- Assurer l'opérationnalité permanente des moyens d'une zone et son fonctionnement administratif, technique et opérationnel optimal.
- Garantir le flux interne d'informations et la collaboration optimale entre les équipes et les postes.

Tâches possibles (non limitatives) :

- Distribuer les tâches, veiller à leur exécution, ainsi qu'à la qualité, la quantité et la gestion du temps pour les travaux effectués.
- Veiller au suivi des procédures opérationnelles et des accords ainsi qu'à l'opérationnalité permanente du corps.
- Gérer les budgets alloués, l'équipement et le personnel ; donner des avis en ce qui concerne les achats et la formation.
- Former le lien entre le personnel opérationnel et administratif.

4. Analyste

Evaluer les processus, interventions et exercices afin d'en tirer des leçons et de proposer des projets d'amélioration dans les services.

Tâches possibles (non limitatives)

- Diriger un débriefing, indiquer des points d'amélioration
- Analyser et optimiser les processus opérationnels, administratifs et techniques
- S'informer sur les conclusions et les retours d'apprentissages des autres zones et postes
- Proposer des améliorations aux processus.

5. Coach

Stimuler, accompagner et soutenir les collaborateurs afin d'avoir du personnel préparé de manière optimale pour chaque intervention.

Tâches possibles (non limitatives) :

- Accompagner, soutenir, motiver, coacher et évaluer les collaborateurs pendant leur travail quotidien.
- Indiquer et implémenter des processus d'amélioration.
- Améliorer la résistance au stress du personnel et écouter activement leurs attentes.
- Promouvoir l'esprit d'équipe et être un exemple.
- Apporter l'expérience et l'expertise technique opérationnelle et stimuler et initier l'entraînement.

Place dans l'organisation	<p><u>La fonction est dirigée par :</u> Le capitaine est placé sous la direction hiérarchique d'un major ou colonel. Au niveau du fonctionnement quotidien de la zone, il peut être placé sous la direction fonctionnelle d'un autre officier ou du commandant de zone.</p> <p><u>La fonction dirige :</u> Dans des situations opérationnelles, le capitaine dirige en principe un groupe de minimum 50 personnes (indicatif).</p>																													
Éléments de réseau	<p><u>La fonction reçoit des informations de:</u></p> <table border="1" data-bbox="497 533 1469 815"> <tr> <td data-bbox="497 533 842 622">Officiers supérieurs (management)</td> <td data-bbox="849 533 1155 622">Questions orales et écrites, avis, décisions, ...</td> <td data-bbox="1161 533 1469 622">Contact personnel, informel, mail,....</td> </tr> <tr> <td data-bbox="497 627 842 689">Collègues</td> <td data-bbox="849 627 1155 689">Questions orales et écrites, avis,...</td> <td data-bbox="1161 627 1469 689">Informel</td> </tr> <tr> <td data-bbox="497 694 842 757">Collaborateurs</td> <td data-bbox="849 694 1155 757">Questions orales et écrites, avis,...</td> <td data-bbox="1161 694 1469 757">Contact personnel, informel, mail,....</td> </tr> <tr> <td data-bbox="497 761 842 815">Autorités</td> <td data-bbox="849 761 1155 815">Questions orales et écrites</td> <td data-bbox="1161 761 1469 815">Contact personnel, informel, mail,....</td> </tr> </table> <p><u>La fonction fournit des informations à:</u></p> <table border="1" data-bbox="497 904 1469 1279"> <tr> <td data-bbox="497 904 842 967">Officiers supérieurs (management)</td> <td data-bbox="849 904 1155 967">Questions orales et écrites, avis,...</td> <td data-bbox="1161 904 1469 967">Contact personnel, informel, mail,....</td> </tr> <tr> <td data-bbox="497 972 842 1034">Collègues</td> <td data-bbox="849 972 1155 1034">Questions orales et écrites, avis,...</td> <td data-bbox="1161 972 1469 1034">Contact personnel, informel, mail,....</td> </tr> <tr> <td data-bbox="497 1039 842 1128">Collaborateurs</td> <td data-bbox="849 1039 1155 1128">Questions orales et écrites, avis, décisions, ...</td> <td data-bbox="1161 1039 1469 1128">Contact personnel, informel, mail,....</td> </tr> <tr> <td data-bbox="497 1133 842 1223">Autorités</td> <td data-bbox="849 1133 1155 1223">Questions orales, avis sur la législation et décisions, ...</td> <td data-bbox="1161 1133 1469 1223">Contact personnel, informel, mail,....</td> </tr> <tr> <td data-bbox="497 1227 842 1279">Citoyens</td> <td data-bbox="849 1227 1155 1279">Questions orales et écrites, avis,...</td> <td data-bbox="1161 1227 1469 1279">Contact personnel, informel, mail,....</td> </tr> </table>			Officiers supérieurs (management)	Questions orales et écrites, avis, décisions, ...	Contact personnel, informel, mail,....	Collègues	Questions orales et écrites, avis,...	Informel	Collaborateurs	Questions orales et écrites, avis,...	Contact personnel, informel, mail,....	Autorités	Questions orales et écrites	Contact personnel, informel, mail,....	Officiers supérieurs (management)	Questions orales et écrites, avis,...	Contact personnel, informel, mail,....	Collègues	Questions orales et écrites, avis,...	Contact personnel, informel, mail,....	Collaborateurs	Questions orales et écrites, avis, décisions, ...	Contact personnel, informel, mail,....	Autorités	Questions orales, avis sur la législation et décisions, ...	Contact personnel, informel, mail,....	Citoyens	Questions orales et écrites, avis,...	Contact personnel, informel, mail,....
Officiers supérieurs (management)	Questions orales et écrites, avis, décisions, ...	Contact personnel, informel, mail,....																												
Collègues	Questions orales et écrites, avis,...	Informel																												
Collaborateurs	Questions orales et écrites, avis,...	Contact personnel, informel, mail,....																												
Autorités	Questions orales et écrites	Contact personnel, informel, mail,....																												
Officiers supérieurs (management)	Questions orales et écrites, avis,...	Contact personnel, informel, mail,....																												
Collègues	Questions orales et écrites, avis,...	Contact personnel, informel, mail,....																												
Collaborateurs	Questions orales et écrites, avis, décisions, ...	Contact personnel, informel, mail,....																												
Autorités	Questions orales, avis sur la législation et décisions, ...	Contact personnel, informel, mail,....																												
Citoyens	Questions orales et écrites, avis,...	Contact personnel, informel, mail,....																												
Autonomie	<p>La fonction peut décider de manière autonome pour les points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'exécution concrète des missions dans son domaine de responsabilités. - La coordination opérationnelle concrète des équipes d'interventions de la discipline 1. - L'organisation administrative interne du service qui lui a été confié. - Donner des avis/décisions externes dans des dossiers de routine. - La gestion d'un budget de travail dont le montant est déterminé par la zone. - Son fonctionnement propre, ainsi que le fonctionnement des hommes qui lui ont été affectés (dans les limites des accords pris). <p>La fonction doit demander de l'autorisation pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au niveau opérationnel : la coordination au cours des interventions de très grande ampleur et complexes, par exemple lors de l'activation d'un plan d'urgence et d'intervention. - Au niveau administratif : donner en externe des avis et des décisions par rapport à des questions sensibles ou prendre des décisions ayant des conséquences juridiques ou financières importantes. 																													

Cadre et conditions de travail	Place dans l'organigramme	Le capitaine est soit une fonction de promotion du cadre supérieur, soit une fonction de recrutement, comme prévu à l'AR du 19/04/2014 (statut administratif). Il est dirigeant dans le cadre de l'organisation de la zone de secours et assume en outre certaines tâches de management.
	Caractéristiques spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> • Prestations de temps de travail irréguliers • Prestation le samedi, le dimanche, les jours fériés et de nuit • Des rappels sont possibles • Charges physiques et lourdes sont possibles • Charge psychologique possible • Des services de rappel sont possibles • Remplir le rôle d'officier de garde est possible
	Niveau	/
	Conditions de promotion et de recrutement	Cfr. statut administratif et pécuniaire
	Période d'intégration	6 mois (en cas de recrutement au grade de Capitaine : cf. Statuts administratif et pécuniaire)
	Diplôme	Obtention du brevet OFF2 pendant le stage (capitaine par recrutement) ou nécessité de détenir le brevet OFF 2 (capitaine par promotion)



ANNEXE

INSTRUCTIONS POUR LES EPREUVES D'APTITUDE PHYSIQUE DE RECRUTEMENT POMPIERS

L'épreuve physique est divisée de 3 épreuves :

- Une course d'endurance (test de Cooper) éliminatoire sur 40 points ;
- Une épreuve de tractions éliminatoire permettant, en outre, d'obtenir un bonus (exprimé en secondes à déduire sur le temps total du parcours chronométré) ;
- Un parcours chronométré **sur 60 points**.

L'épreuve physique totale est cotée sur 100 points.

1. Course d'endurance

Parcourir la plus grande distance en 12 minutes (test de Cooper).

La répartition des points attribués est la suivante :

Distance parcourue	Points - H	Points - F
< 2.200 mètres	Éliminé	Éliminé
2.200 mètres	Éliminé	24/40
2.300 mètres	Éliminé	28/40
2.400 mètres	Éliminé	32/40
2.500 mètres	Éliminé	36/40
2.600 mètres	24/40	40/40
2.700 mètres	28/40	
2.800 mètres	32/40	
2.900 mètres	36/40	
3.000 mètres	40/40	

Un seul essai est accordé au candidat. Il n'y a pas de cotation intermédiaire.

2. Tractions

Cette épreuve éliminatoire permet de gagner des secondes bonus qui seront déduites du temps de parcours (point 3).

Le candidat masculin se place en suspension à la bomme mains en pronation, les pieds ne touchant pas le sol ; flexion des bras pour amener les yeux au-dessus de la bomme. Les tractions sont réalisées en stricte.

Un essai est accordé au candidat. Les tractions invalides ne sont pas comptabilisées mais le candidat peut continuer.

Nombre de tractions effectuées	Bonus
< 5 tractions	Éliminé
5 tractions	0
6 tractions	- 2 secondes
7 tractions	- 4 secondes
8 tractions	- 6 secondes
9 tractions	- 8 secondes
10 tractions	- 10 secondes

La candidate féminine est suspendue à la bomme, bras tendus et mains en pronation (pouces vers l'intérieur), les pieds ne touchant pas le sol. Au signal, elle doit amener le menton au-dessus de la bomme et maintenir cette position le plus longtemps possible.

Un essai est accordé à la candidate. Il n'y a pas de cotation intermédiaire. L'épreuve se termine dès que la position n'est plus respectée.

Nombre secondes en position	Bonus
< 15 secondes	Éliminé
15 secondes	0
18 secondes	- 2 secondes
21 secondes	- 4 secondes
24 secondes	- 6 secondes
27 secondes	- 8 secondes
30 secondes	- 10 secondes

La candidate féminine aura la possibilité de choisir la version masculine ou féminine.

3. Parcours chronométré

L'objectif de ce parcours est de tester l'agilité ainsi que la résistance physique du candidat.

Le module consiste à réaliser, dans le temps imparti et de manière continue, un parcours extérieur d'environ 300 mètres comportant 9 ateliers. Le parcours doit s'effectuer dans l'ordre prévu des ateliers et chaque atelier doit être tenté. Un atelier oublié est signalé immédiatement par l'évaluateur afin d'être effectué.

Conformément aux consignes ci-dessous. **Chaque atelier doit être réalisé correctement. Tout atelier non tenté ou tout abandon en cours de d'épreuve entraîne l'échec et *de facto* l'exclusion de la sélection.**

La cotation, sur 60 points, se basera uniquement sur le temps de réalisation et en tenant compte, si d'application :

- de la déduction des secondes gagnées à l'épreuve des tractions ;
- de l'ajout des **pénalités** reprises aux ateliers 1, 2, 5 et 9.
-

L'épreuve sera réussie si le candidat effectue le parcours en maximum :

- 5 min 15' secondes pour le candidat du sexe masculin
- 6 min 30' pour le candidat du sexe féminin.

Le candidat se présentera en tenue et chaussures de sport (non fournis).

« L'épreuve combinée » est constituée de 9 ateliers :

1. Pousser un chariot ;
2. Monter-descendre escaliers avec charge ;
3. Marche du fermier ;
4. Course à pied ;
5. Nœud de cabestan et franchissement d'obstacle ;
6. Élévation d'une charge ;
7. Equilibre ;
8. Extraction d'une victime ;
9. Monter à la corde.

Le candidat est placé derrière la ligne de départ. Le départ se fait sur instruction de l'évaluateur et le chronomètre est enclenché à cet instant.

1. Pousser un chariot

Cet atelier consiste à pousser, sur une surface plane, un chariot roulant lesté d'une charge de 200 kilos et fixée au chariot dans un couloir de 20 mètres de longueur et de 2 mètres de largeur.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit saisir la poignée du chariot à deux mains. Le chariot doit être poussé dans le sens de la course et déplacé sur une distance de 20 mètres dans un couloir de 2 mètres de largeur délimité par des marques au sol.

Le candidat stoppe son effort lorsque le chariot est arrêté dans un espace délimité par des marques au sol.

Si le chariot sort du couloir balisé ou que les roues arrières franchissent la délimitation des 20 mètres, le candidat se voit infliger une pénalité de 20 secondes.

Le candidat se dirige directement vers l'épreuve suivante.

Les ateliers suivants sont réalisés avec le port d'un sac d'intervention lesté d'un poids total de 10 kg.

Le candidat doit saisir le sac d'intervention et porter le sac sur le dos. Les deux sangles de portage dorsales doivent être enfilées sur les deux épaules. Le candidat a la possibilité d'ajuster les sangles du sac à sa morphologie sans arrêt du chronomètre.

2. Monter/descendre des escaliers

Cet atelier s'effectue dans une cage d'escalier. Le candidat porte un sac d'intervention lesté d'un poids total de 8 kg.

Le candidat doit gravir 80 marches de 20cm (équivalent à 4 étages) et les redescendre. Le candidat a la faculté de se tenir aux mains-courantes.

Au sommet de l'escalier, le candidat doit atteindre le palier muni d'une marque.

Si le candidat, lors de la montée, n'utilise pas toutes les marches, il se voit infliger une pénalité de 20 secondes.

Si le candidat, lors de la descente, saute sur un palier intermédiaire, il se voit infliger une pénalité de 20 secondes.

Le candidat se dirige directement vers l'atelier suivant.

3. Marche du fermier

Le candidat saisit, dans chaque main, un poids de 20 kg (soit un poids total de 40 kg) et parcourt une distance de 40 mètres.

Si le candidat lâche un poids, il a la possibilité de le saisir à nouveau pour continuer l'épreuve.

Une fois les poids posés au bout des 40 mètres, le candidat se dirige directement vers l'atelier suivant.

4. Course à pied

Le candidat effectue un parcours d'environ 250 mètres.

5. Nœud de cabestan et franchissement d'obstacles

Au bout de la course à pied et avant de franchir les obstacles le candidat doit réaliser un nœud de cabestan.

Le candidat a plusieurs essais s'il le souhaite.

Si le candidat ne parvient pas à réaliser le nœud correctement, il se voit infliger une pénalité de 20 secondes.

Le candidat doit ensuite franchir deux obstacles d'une hauteur de 105 centimètres séparés de 200 centimètres.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit franchir les deux obstacles sans sauter.

Le candidat se dirige directement vers l'atelier suivant.

6. Elévation d'une charge

Cet atelier est composé d'une roue de camion montée sur jante d'une masse de 70 kilos et d'un diamètre de 90 cm.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit saisir la roue placée à plat au sol en pliant les genoux et en abaissant le bassin. Le candidat relève la roue verticalement et la retourne à deux reprises.

Le candidat se dirige directement vers l'atelier suivant.

7. Equilibre

Cet atelier est composé d'une poutre métallique en zigzag de 8,4 mètres (largeur de 10 cm – hauteur de 10 cm). Une marque jaune est visible avant la poutre et une deuxième après la poutre.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit passer sur la poutre, sans poser le pied au sol entre les deux marques jaunes.

En cas de chute, le candidat doit recommencer l'atelier depuis le début.

Le candidat se dirige directement vers l'atelier suivant.

8. Extraction victime

Cette épreuve est composée d'une charge de 40 kilos (représentant une victime) équipée de deux sangles. La « victime » se trouve sur le sol.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit saisir la « victime » et se déplacer vers la ligne d'arrivée située à 20 mètres plus loin. La « victime » peut être trainée au sol.

Cet atelier est validé lorsque la « victime » a dépassé complètement la ligne.

Le candidat dépose le sac d'intervention lesté de 10 kg au sol et se dirige directement vers l'atelier suivant.

9. Grimper à la corde

L'épreuve consiste à monter une fois le long d'une corde jusqu'à une hauteur de 4 mètres par rapport au sol. Les pieds peuvent être utilisés pour les ascensions. La descente doit se faire en contrôle et en douceur.

Si le candidat saute en arrivant au sol, il se voit infliger une pénalité de 20 secondes.

Arrivée

Le chronomètre s'arrête lorsque le candidat touche le sol.

Les points attribués en tenant compte du temps de réalisation (avec déduction du bonus et/ou ajout de pénalités) s'effectuera selon la grille suivante :

Hommes	Note obtenue	Femmes
$T > 5:16'$	0/60	$T > 6:31'$
$5:15' \geq T > 5:00'$	30/60	$6:30' \geq T > 6:16'$
$4:59' \geq T > 4:46'$	36/60	$6:15' \geq T > 6:01'$
$4:45' \geq T > 4:31'$	42/60	$6:00' \geq T > 5:46'$
$4:30' \geq T > 4:16'$	48/60	$5:45' \geq T > 5:31'$
$4:15' \geq T > 4:01'$	54/60	$5:30' \geq T > 5:16'$
$4:00' \geq T$	60/60	$5:15' \geq T$

* * * * *
* * *
*



CERTIFICAT MEDICAL D'APTITUDE

A remettre OBLIGATOIREMENT lors des épreuves physiques de recrutement de pompiers

Je soussigné,, Docteur en médecine,

certifie que Monsieur/Madame

est apte à exécuter les exercices physiques exigeants (*détail au verso*), qui sont repris à l'annexe du recrutement.

Fait à, le / / 20..... ,

Signature du médecin,

Cachet du médecin

--

Pour rappel, cette attestation doit être établie au plus tôt 10 jours avant le début des épreuves.

INSTRUCTIONS POUR LES EPREUVES D'APTITUDE PHYSIQUE DE RECRUTEMENT

POMPIERS

➤ **Course d'endurance**

Courir une distance minimale en 12 minutes (test de Cooper). La distance minimale à parcourir est de 2.200 mètres pour les candidates féminines et 2.600 mètres pour les candidats masculins.

➤ **Tractions**

Le candidat masculin se place en suspension à la bôme mains en pronation, les pieds ne touchant pas le sol ; flexion des bras pour amener les yeux au-dessus de la bôme.

La candidate féminine est suspendue à la bôme, bras tendus et mains en pronation (pouces vers l'intérieur), les pieds ne touchant pas le sol. Au signal, elle doit amener le menton au-dessus de la bôme et maintenir cette position le plus longtemps possible.

➤ **Pousser un chariot**

Cet atelier consiste à pousser, sur une surface plane, un chariot roulant lesté d'une charge de 200 kilos et fixée au chariot dans un couloir de 20 mètres de longueur et de 2 mètres de largeur.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit saisir la poignée du chariot à deux mains. Le chariot doit être poussé dans le sens de la course et déplacé sur une distance de 20 mètres dans un couloir de 2 mètres de largeur délimité par des marques au sol.

Le candidat stoppe son effort lorsque le chariot est arrêté dans un espace délimité par des marques au sol.

➤ **Portage de charge**

Les ateliers suivants (à l'exception du dernier) sont réalisés avec le port d'un sac d'intervention lesté d'un poids total de 10 kg.

Le candidat doit saisir le sac d'intervention et porter le sac sur le dos. Les deux sangles de portage dorsales doivent être enfilées sur les deux épaules. Le candidat a la possibilité d'ajuster les sangles du sac à sa morphologie sans arrêt du chronomètre.

➤ **Monter/descendre des escaliers.**

Cet atelier s'effectue dans une cage d'escalier. Le candidat porte un sac d'intervention lesté d'un poids total de 8 kg.

Le candidat doit gravir 80 marches de 20cm (équivalent à 4 étages) et les redescendre. Le candidat a la faculté de se tenir aux mains-courantes.

Au sommet de l'escalier, le candidat doit atteindre le palier muni d'une marque.

➤ **Marche du fermier**

Le candidat saisit, dans chaque main, un poids de 20 kg (soit un poids total de 40 kg) et parcourt une distance de 40 mètres.

Si le candidat lâche un poids, il a la possibilité de le saisir à nouveau pour continuer l'épreuve.

➤ **Course à pied**

Le candidat effectue un parcours d'environ 250 mètres.

➤ **Nœud de cabestan et franchissement obstacle**

Au bout de la course à pied et avant de franchir les obstacles le candidat doit réaliser un nœud de cabestan.

Le candidat a plusieurs essais s'il le souhaite.

Le candidat doit ensuite franchir deux obstacles d'une hauteur de 105 centimètres séparés de 200 centimètres.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit franchir les deux obstacles sans sauter.

➤ **Élévation d'une charge**

Cet atelier est composé d'une roue de camion montée sur jante d'une masse de 70 kilos et d'un diamètre de 90 cm.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit saisir la roue placée à plat au sol en pliant les genoux et en abaissant le bassin. Le candidat relève la roue verticalement et la retourne à deux reprises.

➤ **Equilibre**

Cet atelier est composé d'une poutre métallique en zigzag de 8,4 mètres (largeur de 10 cm – hauteur de 10 cm). Une marque jaune est visible avant la poutre et une deuxième après la poutre.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit passer sur la poutre, sans poser le pied au sol entre les deux marques jaunes.

En cas de chute, le candidat doit recommencer l'atelier depuis le début.

➤ **Extraction victime**

Cette épreuve est composée d'une charge de 40 kilos (représentant une victime) équipée de deux sangles. La « victime » se trouve sur le sol.

Pour réaliser cet atelier, le candidat doit saisir la « victime » et se déplacer vers la ligne d'arrivée située à 20 mètres plus loin. La « victime » peut être trainée au sol.

Cet atelier est validé lorsque la « victime » a dépassé complètement la ligne.

➤ **Grimper à la corde**

L'épreuve consiste à monter une fois le long d'une corde jusqu'à une hauteur de 4 mètres par rapport au sol. Les pieds peuvent être utilisés pour les ascensions. La descente doit se faire en contrôle et en douceur.

L'épreuve se termine lorsque le candidat pose le pied à terre.