



# VILLE DE MARSEILLE

---

# BATAILLON

---

# MARINS-POMPIERS

## PROTOCOLE D'EXECUTIONS ET BAREMES DU RECRUTEMENT DES EPREUVES SPORTIVES DU BATAILLON DE MARINS POMPIERS DE MARSEILLE

### 1- TEST NAVETTE (Luc Léger)

Cette épreuve consiste à réaliser des allers-retours sur une distance de 20 m matérialisée par des balises ou un marquage au sol (terrain plat en extérieur ou intérieur). La vitesse de départ est de 7.5 km/h , elle augmente régulièrement de 0,5 km/h toutes les minutes. Le changement de palier est annoncé à l'aide d'un système sonore (cassette préenregistrée du protocole de l'épreuve). Le sujet réalise des allers-retours en bloquant un pied immédiatement au-delà de chacune des deux lignes parallèles situées à 20 m l'une de l'autre (pas de virage en demi cercle). Le sujet est arrêté au moment où il n'est plus en mesure de suivre le rythme imposé (vitesse du palier). Un retard d'un ou deux mètres est admis.

Cette épreuve s'effectue en tenue de sport (chaussures de salle conseillées en intérieur). Il est également nécessaire de prendre en considération la qualité du sol où est réalisée l'épreuve. En effet, dans un souci d'homogénéité des résultats entre les unités, il est fondamental que le sol soit dépourvu de boue ou de gravier.

### 2- NATATION

Après un départ plongé ou sauté du plot, le sujet doit parcourir 100 mètres chronométré sans interruption dans un style de nage codifié ; 2 styles de nage sont pris en compte pour la note, la brasse et la nage libre .Si le sujet change de nage durant son 100m brasse, il passera automatiquement dans le barème nage libre. Tout personnel prenant appui au sol ou ne touchant pas le mur sera considéré comme échec.

Dans les virages, le nageur doit toucher le mur et peut exercer une poussée avec n'importe quelle partie du corps ; il ne lui est cependant pas permis de prendre pied au fond du bassin. Le nageur doit terminer son parcours dans le couloir où il l'a commencé ; en cas d'arrêt complet du mouvement de nage (virage compris), la distance à prendre en considération est celle effectuée avant cet arrêt.

### 3- ABDOMINAUX

Le sujet est allongé sur le dos, genoux et hanches fléchis à 90°. Les pieds en appui contre un mur ou sur une chaise tenus par un partenaire (ou bloqués contre un espalier).

Les épaules décollées du sol, les coudes fléchis, les mains sur la face avant des épaules, les bras en contact avec la poitrine et le menton placé contre le sternum.

Au signal, le sujet réalise une flexion du tronc jusqu'au contact des coudes avec les cuisses puis retour à la position de départ, les épaules et la tête ne doivent à aucun moment toucher le sol.

La position des mains, des coudes et des bras doit rester inchangée tout au long de l'épreuve (contact permanent des bras avec la poitrine et de la région lombaire avec le sol).

### 4- TRACTIONS

Effectuer des tractions en supination (paume des mains vers le visage), écart entre les deux mains au minimum de la largeur des épaules du concurrent.

Pour que la traction soit validée, le menton devra passer au dessus de la barre lors de la traction, et l'extension devra être complète (déverrouillage du bras et de l'avant bras).

L'épreuve doit s'effectuer à un rythme libre avec ou sans interruption, mais l'individu ne devra sous peine d'arrêt de l'épreuve poser les pieds au sol.

### 5- BAREMES

	Tractions nbre de répétitions		Natation-100m (nage au choix)				Test navette « Luc Léger » en paliers		Abdominaux nbre de répétitions	
			Nage libre		Brasse					
	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
<b>20</b>	20	13	1'12	1'37	1'32	2'03	P12+30	P9+45	120	70
<b>19</b>	19	12	1'14	1'38	1'34	2'04	P12+15	P9+30	116	68
<b>18</b>	18	11	1'16	1'39	1'36	2'05	P12	P9+15	112	66
<b>17</b>	17	10	1'18	1'40	1'38	2'06	P11+45	P9	108	64
<b>16</b>	16	9	1'20	1'41	1'42	2'07	P11+30	P8+45	104	62
<b>15</b>	15	8	1'22	1'42	1'46	2'09	P11+15	P8+30	100	60
<b>14</b>	14	7	1'26	1'43	1'50	2'11	P11	P8+15	95	58
<b>13</b>	13		1'30	1'44	1'54	2'13	P10+45	P8	90	54
<b>12</b>	12	6	1'34	1'45	1'58	2'15	P10+30	P7+45	80	50
<b>11</b>	11		1'38	1'46	2'04	2'17	P10+15	P7+30	70	45
<b>10</b>	10	5	1'42	1'48	2'10	2'20	P10	P7+15	60	40
<b>9</b>	9		1'46	1'50	2'16	2'23	P9	P7	50	35
<b>8</b>	8	4	1'51	1'53	2'22	2'27	P8	P6+45	40	30
<b>7</b>	5		1'57	1'58	2'28	2'31	P7	P6+30	30	25
<b>6*</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2'03</b>	<b>2'03</b>	<b>2'37</b>	<b>2'37</b>	<b>P6</b>	<b>P6</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

\*Une note en dessous de 6 est éliminatoire