



MARINS-POMPIERS DE MARSEILLE

ÉPREUVES SPORTIVES

1 – PROTOCOLE D'EXÉCUTION

1-1 Aisance aquatique (50m + 10m apnée)

Après un départ plongé ou sauté du plot, le nageur doit parcourir 50 mètres plus 10 mètres d'apnée sans interruption dans un style de nage codifié. 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 pas permis de prendre appui au fond du bassin. Le nageur prenant appui au sol ou ne touchant pas le mur sera considéré comme « échec ». À la suite du 50 mètres de natation, une apnée de 10 mètres est à réaliser en immersion totale. 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. Toute personne marquant une pause supérieure à 5 secondes avant de débiter son apnée obtient un résultat correspondant à la performance « 50 mètres ».

1-2 Endurance cardio-respiratoire (Luc Léger)

Cette épreuve consiste à réaliser des allers-retours à vitesse prescrite sur une distance de 20 mètres matérialisée par des balises ou un marquage parallèle au sol (terrain plat en extérieur ou intérieur). La vitesse de départ est de 7.5 km/h, elle augmente de 0,5 km/h toutes les minutes. Le changement de palier est annoncé à l'aide d'un système sonore. Le coureur réalise des allers-retours en bloquant un pied immédiatement au-delà de chacune des deux lignes parallèles (pas de virage en demi-cercle). Le coureur 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, il est fondamental que le sol soit dépourvu de boue ou de gravier.

1-3 Capacité musculaire générale (tractions)

Effectuer des tractions en pronation (dos 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 est effectuée à un rythme libre, avec ou sans interruption, mais le candidat ne doit pas poser les pieds au sol sous peine d'arrêt de l'épreuve.

1-4 Capacité musculaire générale (gainage)

Se soulever, corps tendu, membres inférieurs dans le prolongement du tronc, en appui sur les avant-bras et sur la pointe des chaussures, pieds écartés de 10 centimètres. La ceinture abdominale ne doit pas toucher le sol, le corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

1-5 Capacité musculaire générale (pompes)

En appui facial, corps tendu, fléchir les bras de telle sorte que la poitrine touche une cale de 10 centimètres de hauteur posée au sol, revenir à la position initiale en appui facial, membres complètement tendus, cela sans interruption (continuité des répétitions).

Le moniteur EPMS ne compte que les mouvements exécutés correctement.

2 - CONDITIONS DE VALIDATION DU MODULE SPORT

- Avoir une attestation de 50m nage libre + 10m d'apnée
- Satisfaire aux minimas requis à **3 épreuves minimum**

3 - APTITUDE MEDICALE

Le candidat ne doit pas présenter de contre-indication à la pratique du sport.

CCPG - BAREME MASCULIN				EPREUVES COMPLEMENTAIRES	
	AISANCE AQUATIQUE	POMPES	LUC LEGER	TRACTION	GAINAGE
	50m+10	Minimum 18	PALIER 6,75 MINIMUM	5 MINIMUM	MINIMUM 1mn 20s
	Echec	INAPTE	INAPTE	INAPTE	INAPTE

CCPG - BAREME FÉMININ				EPREUVES COMPLEMENTAIRES	
	AISANCE AQUATIQUE	POMPES	LUC LEGER	TRACTION	GAINAGE
	50m+10	MINIMUM 10	PALIER 4,75 MINIMUM	SUSTENTATION : Minimum 15s	MINIMUM 1mn 20s
	Echec	INAPTE	INAPTE	INAPTE	INAPTE