

Service des ressources humaines
Dotation pompier et état-major

Juillet 2018



Test d'aptitudes physiques pour l'emploi de pompier(ière)



Document à l'attention des candidats

Ville de Montréal
TOUS DROITS RÉSERVÉS ©

Montréal 

Test administré par :



Table des matières

Présentation du test d'aptitudes physiques	3
Les deux volets du test.....	3
Volet 1 – Évaluation de la capacité cardio-respiratoire.....	3
Volet 2 – Circuit de travail chronométré orienté sur la tâche	4
Le test d'aptitudes physiques	7
Volet 1 – Évaluation de la capacité cardio-respiratoire.....	7
Test progressif de course navette de 20 mètres (léger).....	7
Volet 2 – Circuit de travail chronométré orienté sur la tâche	8
Épreuve 1 : Simulation de montées et de descentes d'escalier avec boyaux d'incendie, hache et sac (B.G.H.)	8
Épreuve 2 : Parcours de reconnaissance	9
Épreuve 3 : Simuler le transport d'une victime inconsciente (mannequin).....	10
Épreuve 4 : Travail d'exploration avec une gaffe.....	11
Épreuve 5 : Entrée forcée avec une masse (frappe entre les jambes)	12
Épreuve 6 : Traverse d'obstacles	13
Retrait de la partie faciale.....	14
Épreuve 7 : Manœuvre d'échelles portatives.....	15
Épreuve 8 : Entrée forcée avec une masse (frappe latérale)	16
Épreuve 9 : Manutention de boyaux d'incendie.....	17

Les informations qui se trouvent dans le présent document sont représentatives du test. Notez toutefois, qu'elles sont sujettes à changement, sans préavis, et que ce sont celles transmises lors du test qui prévaudront.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Présentation du test d'aptitudes physiques

De par la nature de sa tâche, le métier de pompier(ière) est l'une des professions les plus exigeantes sur le plan physique. En effet, le pompier travaille dans des conditions souvent hostiles où les aspects physiques, psychologiques et techniques sont mis à rude épreuve. Au cours d'interventions d'urgence, le pompier peut être confronté à des situations où sa vie et celle de citoyens et de collègues peuvent être compromises.

Le test d'aptitudes physiques du Service de sécurité incendie de Montréal (SIM) comporte deux volets indissociables permettant d'évaluer de façon précise les paramètres physiques, techniques et psychologiques spécifiques à l'emploi de pompier(ière).

Caractéristiques et paramètres évalués :

- le niveau de condition cardio-respiratoire;
- le niveau de force, d'endurance et d'amplitude musculaire dans diverses positions de travail;
- la habiletés manuelles;
- le niveau d'agilité et d'équilibre général.

L'évaluation de ces paramètres permet d'obtenir un portrait valide et fidèle de la condition physique spécifique à l'emploi, et peut servir à évaluer le niveau de déficience physique du futur pompier.

Durant toute la durée de l'évaluation, une équipe d'évaluateurs spécialisés en kinésiologie administre les différents volets.

Les deux volets du test

Volet 1 – Évaluation de la capacité cardio-respiratoire

La mesure de la puissance aérobie maximale est le premier volet constituant le test d'aptitudes physiques. L'épreuve retenue est le test navette de 20 mètres avec paliers d'une minute de Léger. Il s'agit d'un test progressif de marche et de course où le candidat doit suivre un rythme imposé émis par une bande sonore selon un tracé aller-retour de 20 mètres.

Objectif visé

- S'assurer que le candidat a la capacité cardio-respiratoire nécessaire pour œuvrer en milieu hostile et veiller à sa propre sécurité.

Épreuve éliminatoire

L'évaluation de la capacité cardio-respiratoire est **une épreuve éliminatoire**. Pour accéder au volet 2, le candidat doit obligatoirement réussir ce premier volet.

Seuil de réussite

Le seuil de réussite est de **9,0 paliers**, ce qui correspond à une capacité cardio-respiratoire de **49,6 mlO₂/kg-1/min-1**.

Ce résultat de consommation d'oxygène est la plage recommandée pour un pompier en fonction et est conforme à la revue de littérature scientifique sur le sujet.

Suite à l'exécution du volet 1, les candidats ayant réussi profitent d'une période dédiée à la présentation du volet 2 avec les évaluateurs pour se familiariser avec les équipements du circuit et avec l'appareil de protection respiratoire individuelle autonome (APRIA).

Une fois le volet 1 complété avec succès, un repos d'environ 4 heures est accordé au candidat avant qu'il ne débute le volet 2 du test.

Volet 2 – Circuit de travail chronométré orienté sur la tâche

Le volet 2 consiste à réaliser un circuit chronométré de 9 épreuves spécifiques à la tâche de pompier. Le candidat doit réaliser ce circuit le plus rapidement possible, de façon sécuritaire et avec le maximum d'efficacité technique. Entre chaque épreuve du circuit chronométré, il doit parcourir une distance variant entre 3 et 24,4 mètres en marche rapide. L'ensemble du circuit sollicite des compétences physiques et techniques précises en suivant une séquence de tâches essentielles lors d'une intervention sur les lieux d'un incendie.

Les épreuves de la première partie du circuit devront s'effectuer avec le port de l'APRIA et de la partie faciale intégrale sous air. Dans la seconde partie du circuit, le candidat devra réaliser les épreuves restantes sans partie faciale. Un endroit précis dans le circuit est prévu pour le retrait de la partie faciale et est clairement indiqué au candidat avant le début du test.

Chaque épreuve doit être réussie avant de passer à la suivante. Un système de fautes d'exécution encadre la réussite de chaque épreuve. En cas de faute mineure, l'évaluateur signale aussitôt la situation au candidat en prononçant à haute voix le mot **faute** à son attention. Chaque faute mineure entraîne 15 secondes de pénalité au temps réalisé au circuit. En cas de faute majeure (faute jugée importante), l'évaluateur signale aussitôt la situation au candidat en prononçant à haute voix le mot **faute** à son attention. Chaque faute majeure entraîne 30 secondes de pénalité au temps réalisé au circuit; En cas de faute extrême majeure (faute jugée grave), l'évaluateur signale aussitôt au candidat l'arrêt du test et son élimination (échec). Les fautes d'exécution spécifiques à chaque épreuve seront mentionnées sur les lieux du test avant l'administration de ce dernier et l'évaluateur guidera le candidat dans l'exécution de ses tâches lors de son circuit.

Durant toute la durée du circuit, sauf pour l'épreuve 9, il est strictement interdit de courir.

Les candidats sont évalués selon les critères suivants :

- rapidité d'exécution (temps chronométré);
- contrôle et qualité des mouvements lors de l'exécution des tâches;
- sécurité lors de l'exécution des tâches.

Objectifs visés

- S'assurer que le candidat a les habiletés et la capacité physique nécessaires pour effectuer l'emploi de pompier(ière);
- s'assurer que le candidat a les habiletés et la capacité physique nécessaires pour effectuer la recherche et le sauvetage d'une victime;
- détecter chez le candidat, durant l'épreuve d'effort, l'existence de problèmes musculo-squelettiques latents.

Consignes particulières au volet 2

Durant le volet 2, le candidat devra porter :

- l'appareil de protection respiratoire individuelle autonome (APRIA) avec partie faciale intégrale*;
- un casque*;
- des gants de travail*;
- une veste lestée*;
- espadrilles, **pantalon** et **chandail à manches longues**.

**Ces équipements seront fournis, sur place, au candidat et le poids total des équipements simulent le poids moyen de la tenue de combat, soit 25 kg.*

Conditions d'admission au test

Les détails seront transmis lors de la convocation au test. Il est important de noter qu'il est interdit d'avoir consommé des produits dopants avant le test.

Outre les enjeux propres au test, le SIM valorise l'adoption de saines habitudes de vie, soit le maintien d'une bonne forme physique, et ce, sans consommation de produits dopants.

Avant le début du test, le *Formulaire de consentement* et le *Questionnaire d'aptitude à l'activité physique Q-AAP* devront être complétés.

Résumé des 9 épreuves composant le volet 2

Épreuve 1 – **Simulation de montées et de descentes d'escalier avec boyaux, hache et sac B.G.H.** Une fois l'épreuve 1 terminée, marche vers l'épreuve 2.

Arrêt (15 secondes) pour la pose d'une visière sur la partie faciale du candidat (obstruction de la vue).

Épreuve 2 – **Parcours de reconnaissance.** Une fois l'épreuve 2 terminée, retrait de la visière (aucun temps d'arrêt). Marche vers l'épreuve 3.

Épreuve 3 – **Transport d'une victime inconsciente (mannequin)** selon deux techniques différentes. Une fois l'épreuve 3 terminée, marche vers l'épreuve 4.

Épreuve 4 – **Travail d'exploration avec une gaffe.** Une fois l'épreuve 4 terminée, marche vers l'épreuve 5.

Épreuve 5 – **Simulation d'entrée forcée avec une masse** (frappe entre les jambes). Une fois l'épreuve 5 terminée, marche vers l'épreuve 6.

Épreuve 6 – **Traverse d'obstacles.** Une fois l'épreuve 6 terminée, marche en direction de l'emplacement prévu pour le retrait de la partie faciale.

Arrêt (30 secondes) pour le retrait de la partie faciale.

Une fois cette tâche réalisée, marche en direction de l'épreuve 7.

Épreuve 7 – **Manœuvre d'échelles portatives** (deux tâches différentes). Une fois l'épreuve 7 terminée, marche en direction de l'épreuve 8.

Épreuve 8 – **Simulation d'entrée forcée avec une masse** (frappe latérale). Une fois l'épreuve 8 terminée, marche en direction de l'épreuve 9.

Épreuve 9 – **Manutention de boyaux d'incendie** (deux tâches différentes).

La réalisation de l'épreuve 9 marque la fin du parcours chronométré.

Seuil de réussite :

Pour réussir le circuit chronométré, le candidat doit :

- réaliser un temps de passage fixé à **11 minutes maximum** (incluant le temps consacré à la pose de la visière et au retrait de la partie faciale);
- **maintenir la partie faciale** et **être alimenté en air** jusqu'à l'endroit prévu pour le retrait de cette dernière.

Pénalités :

- Fautes mineures*: chaque faute mineure entraîne 15 secondes de pénalité au temps réalisé au circuit;
- Fautes majeures*: chaque faute majeure entraîne 30 secondes de pénalité au temps réalisé au circuit;
- Faute extrême majeure*: la faute extrême majeure entraîne l'élimination du candidat.

** Ces fautes vous seront démontrées lors des explications du circuit chronométré, le jour du test.*

Évaluation individuelle :

Lors du circuit chronométré, chaque candidat est évalué individuellement.

Le test d'aptitudes physiques

Volet 1 – Évaluation de la capacité cardio-respiratoire

Test progressif de course navette de 20 mètres (léger)



Objectif de l'épreuve

Évaluer la puissance aérobie maximale.

Tâches à réaliser

Courir jusqu'au palier 9,0 sur un tracé aller-retour de 20 mètres en suivant la vitesse imposée – laquelle augmente de 0,5 km/h chaque minute – au moyen d'une bande sonore émettant des sons par intervalle régulier indiquant au candidat qu'il doit se trouver à l'une ou l'autre des extrémités du tracé de 20 mètres. Le test se termine lorsque :

- le candidat atteint le palier 9,0 (réussite);
- ou
- le candidat ne parvient plus à suivre la vitesse imposée par la trame sonore (échec);
- le candidat reçoit un troisième avertissement (échec);
- le candidat abandonne l'épreuve (échec).

L'épreuve terminée, un repos d'environ 4 heures est accordé au candidat avant qu'il ne débute l'épreuve 1 du volet 2 du test.

Actions non permises (avertissement)

- le candidat arrive à l'une ou l'autre des extrémités du tracé en retard par rapport au signal sonore;
- le candidat repart de l'une des extrémités du tracé avant que le signal sonore ne se fasse entendre;
- le candidat n'effectue pas d'arrêt complet avant de repartir vers l'une ou l'autre des extrémités suite au signal sonore.

Volet 2 – Circuit de travail chronométré orienté sur la tâche

Épreuve 1 : Simulation de montées et de descentes d'escalier avec boyaux d'incendie, hache et/ou sac (B.G.H.)



Objectif de l'épreuve 1

Simuler la mise en opération des méthodes d'extinction à l'arrivée sur les lieux d'un incendie. L'épreuve consiste à transporter de l'équipement et à monter et descendre des escaliers. Une longueur de 15,24 mètres de boyau de 77 mm sur les épaules, une hache et un sac BGH (22 lbs) représentent les charges additionnelles transportées.

Habilités requises

Cette épreuve sollicite la capacité cardio-respiratoire, la coordination musculaire, l'équilibre dynamique ainsi que la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs et inférieurs.

Principaux groupes musculaires sollicités : quadriceps, muscles fessiers, ischio-jambiers, mollets, muscles stabilisateurs du dos et musculature abdominale.

Tâche à réaliser

Avant le signal de départ, le candidat doit placer le boyau sur ses épaules, saisir la hache et/ou le sac BGH de l'autre main. Le parcours débute (le chronomètre est activé) lorsqu'un pied du candidat traverse la ligne de départ et qu'un premier appui est effectué au sol. Le candidat monte puis redescend les marches et ce, le plus rapidement possible et de façon sécuritaire. À la fin de l'épreuve, le candidat retire lui-même le boyau de 77 mm de ses épaules et dépose la hache, le sac BGH et le boyau à l'intérieur de la zone prévue à cet effet.

L'épreuve se termine lorsque le candidat a déposé l'ensemble des équipements à l'intérieur de la zone prévue à cette fin. Une fois l'épreuve 1 terminée, le candidat marche en direction de l'épreuve 2 (pose de la visière).

Épreuve 2 : Parcours de reconnaissance

Objectif de l'épreuve 2

Effectuer un parcours de reconnaissance sans aucune visibilité, en utilisant les techniques et méthodes de recherches propres à l'emploi de pompier(ière), et rechercher une sortie.

Habilités requises

Cette épreuve sollicite les systèmes d'énergie aérobie, la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs et inférieurs, l'agilité, l'équilibre, la capacité d'orientation et met en pratique les techniques de recherche.

Principaux groupes musculaires sollicités : biceps, triceps, épaules, abdominaux, muscles du dos, muscles des avant-bras et des mains, fessiers, muscles lombaires, quadriceps et ischio-jambiers.

Tâche à réaliser

Avant de pénétrer à l'intérieur, le candidat doit se positionner, les genoux au sol, à l'intérieur de la zone prévue à cet effet. L'évaluateur installe alors au candidat une visière opaque. Le temps de cette opération est de 15 secondes. Après ces 15 secondes, l'évaluateur fait entrer le candidat dans une pièce où il doit se déplacer, genoux au sol, traverser des obstacles et rechercher, selon les méthodes d'exploration, la sortie et ce, le plus rapidement possible et de façon sécuritaire. Lorsque le candidat sort de la pièce, la visière est retirée immédiatement (aucun temps d'arrêt).

L'épreuve se termine lorsque le candidat ressort de la pièce. Une fois l'épreuve 2 terminée, le candidat marche en direction de l'épreuve 3.

Épreuve 3 : Simuler le transport d'une victime inconsciente (mannequin)



Objectif de l'épreuve 3

Transporter une victime inconsciente (mannequin de 80 kg) sur une distance de 24,4 mètres. Selon deux techniques différentes :

Technique 1 : debout

Technique 2 : un genou au sol

Habilités requises

Cette épreuve sollicite les systèmes d'énergie aérobie et anaérobie, la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs et inférieurs, l'agilité, la coordination et l'équilibre.

Principaux groupes musculaires sollicités : biceps, triceps, épaules, abdominaux, muscles des avant-bras et des mains, fessiers, muscles du dos, quadriceps et ischio-jambiers.

Tâche à réaliser

Technique 1

Le candidat empoigne le mannequin à deux mains en dessous des épaules, le soulève et doit le tirer et lui faire parcourir, le plus rapidement possible et de façon sécuritaire, une distance de 12 mètres, contourner un cône et le déposer. La technique 1 de l'épreuve se termine lorsque les pieds du mannequin franchissent complètement la ligne de démarcation positionnée à cette fin.

Technique 2

Le candidat empoigne le col du mannequin par une main et doit le tirer, en gardant son corps accroupi, sur une distance de 12 mètres, tout en gardant un genou au sol en appui, puis revenir le déposer à son point de départ. L'épreuve se termine lorsque les pieds du mannequin franchissent complètement la ligne de démarcation.

Une fois l'épreuve 3 terminée, le candidat marche en direction de l'épreuve 4.

Épreuve 4 : Travail d'exploration avec une gaffe



Objectif de l'épreuve 4

Simuler l'action de descente de plafond avec une gaffe.

Habilités requises

Cette épreuve sollicite le système aérobie et anaérobie, la force et l'endurance musculaires des membres inférieurs et supérieurs, la force d'endurance au niveau de la préhension et un bon contrôle de mouvement.

Principaux groupes musculaires sollicités : biceps, triceps, épaules, abdominaux, muscles rotateurs du tronc, du dos, des trapèzes, les muscles des avant-bras, des mains, des fessiers, des quadriceps, des ischio-jambiers et des stabilisateurs lombaires.

Tâche à réaliser

Le candidat se positionne à l'intérieur du simulateur, empoigne la tige métallique (gaffe) et exécute des actions de traction et de poussée. Le candidat doit exécuter 4 séries de 4 tractions (chaque traction correspond à une charge maximale de 36 kg) et 4 séries de 4 poussées (chaque poussée correspond à une charge maximale 27 kg), et ce, le plus rapidement possible et en contrôle. Durant l'épreuve, il est permis au candidat d'arrêter au besoin. Toutefois, il doit en tout temps tenir la tige métallique, garder un appui au sol et demeurer à l'intérieur du simulateur. Seuls les mouvements exécutés selon les standards d'exécution énumérés seront comptabilisés.

L'épreuve se termine lorsque le candidat a effectué les 4 séries de 4 tractions et les 4 séries de 4 poussées, et lorsque qu'il a remis la tige métallique (gaffe) à l'endroit prévu à cette fin. Une fois l'épreuve 4 terminée, le candidat marche en direction de l'épreuve 5.

Épreuve 5 : Entrée forcée avec une masse (frappe entre les jambes)



Objectif de l'épreuve 5

Simulation du travail d'entrée forcée avec une masse. Simule également le positionnement et le travail sur un toit avec une hache.

Habilités requises

Cette épreuve sollicite la capacité cardio-respiratoire, la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs, l'équilibre, la force de préhension, l'endurance anaérobie et la technique de frappe.

Principaux groupes musculaires sollicités : biceps, triceps, épaules, dos, abdominaux, trapèzes, muscles des avant-bras, fessiers, quadriceps et ischio-jambiers. Une priorité est accordée à la musculature du bas du dos.

Tâche à réaliser

Le candidat empoigne la masse de 4,5 kg positionnée à l'intérieur d'une zone prévue à cette fin, monte sur le rail de l'appareil et fait progresser le plus rapidement possible un bloc. Lorsque l'extrémité avant du bloc atteint le trait de démarcation, le candidat doit descendre du rail et remettre la masse à l'intérieur de la zone prévue à cette fin.

L'épreuve se termine lorsque le candidat remet la masse debout en position stable, à l'intérieur de la zone prévue à cet effet. Une fois l'épreuve 5 terminée, le candidat marche en direction de l'épreuve 6.

Épreuve 6 : Traverser d'obstacles



Objectif de l'épreuve 6

Simuler un déplacement dans un milieu encombré avec obstacles.

Habiletés requises

Cette épreuve sollicite les systèmes d'énergie aérobie, la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs et inférieurs,

l'agilité, l'équilibre et la flexibilité des membres supérieurs et



Principaux groupes musculaires sollicités : biceps, triceps, épaules, abdominaux, muscles du dos, muscles des avant-bras et des mains, fessiers, muscles lombaires, quadriceps et ischio-jambiers.

Tâche à réaliser

Le candidat doit se déplacer et traverser trois obstacles le plus rapidement possible et de façon sécuritaire.

- 1 : traverser deux montants verticaux en se positionnant assis, dos aux montants en y insérant les bras un à la suite de l'autre;
- 2 : traverser en dessous d'un obstacle d'une hauteur de 50 cm de hauteur;
- 3 : traverser au-dessus d'un montant en bois positionné à une hauteur de 60 cm.

L'épreuve se termine lorsque le candidat a franchi les obstacles.

Une fois l'épreuve 6 terminée, le candidat marche 2 mètres et se positionne deux genoux au sol à l'endroit prévu à cette fin et retire sa partie faciale.

Retrait de la partie faciale

Objectif

L'objectif de cette tâche est de s'assurer que le candidat possède suffisamment d'énergie pour effectuer des actions de type cognitif (écouter et exécuter des consignes simples) en état de fatigue et de s'assurer qu'il peut répondre à des consignes verbales simples des supérieurs en cours d'intervention.

Habilités requises

Cette tâche évalue le niveau de perception, d'attention, de vigilance et de motricité fine.

Tâche à réaliser



Le candidat se positionne à l'intérieur de la zone prévue à cette fin, les genoux au sol, et doit exécuter les consignes de retrait de la partie faciale que l'évaluateur lui prodigue.

Il doit suivre les consignes verbales selon l'ordre suivant (les consignes officielles seront confirmées sur les lieux) :

- retirer ses gants;
- retirer son casque;
- retirer le détendeur;
- retirer la partie faciale et la déposer au sol;
- remettre son casque;
- remettre ses gants.

L'évaluateur invite le candidat à poursuivre le circuit après 30 secondes.

Une fois le retrait de la partie faciale effectué, le candidat marche en direction de l'épreuve 7.

Épreuve 7 : Manœuvre d'échelles portatives



Objectif de l'épreuve 7

Simule les manœuvres d'échelles portatives. Cette épreuve se réalise en deux étapes avec deux échelles distinctes de 7,3 mètres.

Étape 1 : déploiement et repliement de la partie mobile d'une échelle positionnée sur un mur.

Étape 2 : lever, positionner au mur et remettre en position initiale une échelle se trouvant au sol.



Habiletés requises

Cette épreuve sollicite la capacité cardio-respiratoire, la coordination musculaire yeux-mains, la force de la partie supérieure du dos, l'équilibre, la force de préhension ainsi que les techniques de manutention.

Principaux groupes musculaires sollicités : biceps, épaules, partie supérieure du dos, trapèzes, muscles des avant-bras et des bras, fessiers, quadriceps et les ischio-jambiers.

Tâche à réaliser (étape 1)

Cette étape se réalise en deux temps. Le candidat se positionne devant l'échelle 2 et déploie la partie rétractable de l'échelle en tirant sur la corde, et ce, jusqu'aux repères de couleur indiqués sur les échelons et les montants de l'échelle (les repères sont situés au 10^e échelon).

À cette position, le candidat doit sécuriser l'échelle en armant les crochets de sécurité. Suite à l'exécution de cette tâche, le candidat doit désarmer les crochets de sécurité et replier l'échelle avec contrôle selon la même méthode que celle utilisée pour armer les crochets dans leur position initiale. Le candidat doit exécuter cette tâche une fois.

Tâche à réaliser (étape 2)

Le candidat se positionne devant l'échelle 1, empoigne le premier échelon du haut de l'échelle et la soulève vers le mur. L'échelle doit être soulevée un échelon à la fois en utilisant les mains en alternance. Lorsque l'échelle est soulevée, le candidat doit positionner celle-ci en contrôle de façon stationnaire et sécuritaire. L'échelle ne doit pas frapper le mur. Une fois cette tâche terminée, le candidat redescend l'échelle un échelon à la fois puis redépose l'échelle au sol dans sa position initiale.

L'épreuve se termine lorsque l'échelle est repositionnée au sol. Le candidat marche ensuite en direction de l'épreuve 8.

Épreuve 8 : Entrée forcée avec une masse (frappe latérale)



Objectif de l'épreuve 8

Simulation du travail d'entrée forcée avec une masse. Simule également le positionnement et le travail pour l'ouverture d'une porte.

Habilités requises

Cette épreuve sollicite la capacité cardio-respiratoire, la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs, l'équilibre, la force de préhension, l'endurance anaérobie et la technique de frappe.

Principaux groupes musculaires sollicités :

biceps, triceps, épaules, dos, abdominaux, trapèzes, muscles des avant-bras, fessiers, quadriceps et ischio-jambiers. Une priorité est accordée à la musculature du bas du dos.

Tâche à réaliser

Le candidat empoigne la masse de 4,5 kg positionnée à l'intérieur d'une zone déterminée à cette fin, se place sur le côté gauche ou droit de l'appareil puis frappe un bloc et le fait progresser. Lorsque l'extrémité avant du bloc atteint le trait de démarcation, le candidat doit remettre la masse à l'intérieur de la zone prévue à cette fin.

L'épreuve se termine lorsque le candidat remet la masse debout en position stable, à l'intérieur de la zone prévue à cet effet. Une fois l'épreuve 8 terminée, le candidat marche en direction de l'épreuve 9.

Épreuve 9 : Manutention de boyaux d'incendie



Objectif de l'épreuve 9

Simuler l'établissement à sec d'une ligne de boyau, la rouler, la transporter et la déposer sur une caisse-dévidoir. Cette épreuve comporte deux étapes :

Étape 1 : établir et tirer un boyau d'incendie de 45 mm.

Étape 2 : rouler, transporter et déposer un boyau d'incendie de 100 mm sur une caisse-dévidoir.

Habiletés requises

Cette épreuve sollicite le système aérobie, l'endurance et la force musculaires des membres inférieurs, la force des membres supérieurs et du dos, la coordination œil-main, la flexibilité des membres inférieurs et du bas du dos ainsi que la motricité des mains.

Principaux groupes musculaires sollicités : dos, biceps, triceps, épaules, trapèzes, muscles des avant-bras et des mains, fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, mollets et stabilisateurs lombaires.

Tâche à réaliser (étape 1)

Le candidat se dirige vers le boyau d'incendie numéro 1 (45 mm), l'empoigne, le positionne sur son épaule (en bandoulière) ou sur sa taille et le déplace en courant sur une distance de 15,24 mètres pour se positionner (2 jambes) à l'intérieur d'une zone rectangulaire, se tourne, demeure debout et tire le boyau sur 9,14 mètres selon la méthode « bras alternés ». La première partie de l'étape 1 se termine lorsque le candidat positionne le rebord de la charge à tirer sur le trait de démarcation. La deuxième partie de l'étape consiste à reprendre le boyau d'incendie, le repositionner sur son épaule (en bandoulière) ou sur la taille, courir en sens opposé et aller se positionner (2 jambes) à l'intérieur de la zone rectangulaire, déposer un genou au sol et tirer le boyau sur 9,14 mètres selon la méthode « bras alternés ». L'étape 1 prend fin lorsque le candidat positionne le rebord de la charge à tirer sur le trait de démarcation.

Une fois l'étape 1 terminée, le candidat doit marcher en direction de l'étape 2.

Tâche à réaliser (étape 2)

Le candidat se dirige vers le boyau numéro 2 (100 mm) situé sur la caisse-dévidoir, l'empoigne, le positionne sur un trait indicateur puis le déroule en effectuant une flexion du tronc vers l'avant. Durant le déroulement, le candidat doit en tout temps garder une main sur le boyau. Lorsque le boyau est complètement déroulé, il se retourne et l'enroule complètement sur une distance de 15,24 mètres. Durant le roulement, il doit en tout temps garder une main sur le dessus ou sur le rebord de l'enroulement. Lorsque le boyau est bien enroulé, le candidat le soulève, le transporte et le dépose sur le dessus de la caisse-dévidoir prévue à cette fin.

L'épreuve ainsi que le parcours chronométré se terminent lorsqu'il a déposé le boyau numéro 2 sur le dessus de la caisse-dévidoir.

La réalisation de l'épreuve 9 marque la fin du parcours chronométré



**Service des ressources humaines
Dotation pompier et état-major**

TOUS DROITS RÉSERVÉS ©

Juillet 2018