

# JSP LES EPREUVES PHYSIQUES

## EVALUATION DU MODULE ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

### Caractéristiques de l'évaluation des épreuves sportives :

- **Une épreuve aquatique de sauvetage individuelle**

L'épreuve est une distance de 50 mètres chronométré (dans un bassin de 25m), tout type de nage.

- **Une épreuve spécifique dénommée parcours sportifs du sapeur-pompier**

L'épreuve est la réalisation du PSSP chronométré en respectant les caractéristiques techniques propres à chaque catégorie, conformément au règlement en vigueur. Le JSP lancera au maximum 6 commandes, il poursuivra l'épreuve à l'issue des 6 lancers.

- **Une épreuve d'endurance cardio-respiratoire**

L'épreuve est une course à pied de 12 minutes sans s'arrêter, maximum de distance parcouru.

- **Une épreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs**

L'épreuve est la réalisation de traction en supination avec une descente totale bras tendu entre chaque traction.

**Critères de validation** : Evaluations certificatives pour l'obtention du brevet national de jeune sapeur-pompier.

**Epreuves sportives** : pour valider les épreuves sportives, le JSP doit obtenir au minimum 3A et 1B dans la cotation des épreuves précisée dans le référentiel technique des épreuves physiques.

HOMMES						
Note	Épreuve aquatique de sauvetage individuelle	Épreuve d'endurance cardio-respiratoire	Épreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs			Épreuve spécifique dénommée parcours sportif du sapeur-pompier
			Cordes		Tractions	
			5m bras simples	10m bras jambes		
A	≤1'50"	≥2000m	Si le JSP/JMP effectue une montée de corde de 5m entièrement	Si le JSP/JMP effectue deux montées de corde de 5m entièrement	≥5	≤2'10"
B	>1'50" et nage une distance de 50m sans s'arrêter, sans aide, avec la technique de son choix et sort de l'eau par ses propres moyens	<2000m et ≥1600m	Si la hauteur est ≥3m	Si la hauteur est ≥5m	<5 et ≥2	>2'10" et ≤2'30"
FEMMES						
A	≤1'50"	≥2000m	Si la JSP/JMP effectue une montée de corde de 5m entièrement		≥3	≤2'30"
B	>1'50" et nage une distance de 50m sans s'arrêter, sans aide, avec la technique de son choix et sort de l'eau par ses propres moyens	<2000m et ≥1600m	Si la hauteur est ≥3m		<3 et ≥1	>2'30" et ≤2'50"

