



TEST D'APTITUDES
PHYSIQUES
POUR ASPIRANT.ES
POMPIER.ES TAP-S.S.I.L.
VILLE DE LAVAL

OPTIMUM CONSULTANTS
Performance Humaine | Ergonomie | Prévention

TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION DU TAP-SSIL	2
LES DEUX VOLETS DU TAP-SSIL	2
Volet 1 – Condition cardio-respiratoire.....	2
Volet 2 – Circuit de travail chronométré orienté sur la tâche.....	3
PROTOCOLE D'ADMINISTRATION DU TAP-SSIL	5
VOLET 1	
Épreuve 1 : Test progressif de course navette de 20 mètres.....	5
VOLET 2	
Épreuve 1 : Raccords à une borne d'incendie.....	6
Épreuve 2 : Manutention de boyaux d'incendie.....	7
Épreuve 3 : Simulation d'entrée forcée (ouverture de porte).....	8
Épreuve 4 : Simulation de montées et de descentes d'escalier avec boyaux d'incendie (B.G.H.).....	9
Épreuve 5 : Simulation d'entrée forcée avec une masse (frappe entre les jambes).....	10
Épreuve 6 : Manœuvre d'échelles portatives.....	11
Épreuve 7 : Tirage vertical d'un boyau d'incendie.....	12
Épreuve 8 : Travail d'exploration avec une gaffe.....	13
Épreuve 9 : Traverse d'obstacles.....	14
Épreuve 10 : Transport d'une victime inconsciente (mannequin).....	15

PRÉSENTATION DU TAP-SSIL

De par la nature de sa tâche, le métier de pompier 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 confrères peuvent être compromises.

Aussi, le test d'aptitudes physiques du Service de sécurité incendie de Laval (TAP-SSIL) constitue une étape primordiale au processus d'embauche des candidats au poste de pompier. Le test comporte deux volets indissociables permettant d'évaluer de façon précise les paramètres physiques et techniques spécifiques indispensables à la tâche de pompier.

Durant toute la durée de l'évaluation, une équipe d'évaluateurs certifiés administre les différents volets composant le test d'aptitudes physiques et veille à leur bon déroulement, en plus d'assister et de diriger les candidats.

LES DEUX VOLETS DU TAP-SSIL

VOLET 1 – CONDITION CARDIO-RESPIRATOIRE

La mesure de la capacité aérobie maximale est le premier volet constituant le TAP-SSIL. Ce paramètre de la condition physique est d'une importance majeure. L'épreuve retenue est le test navette de 20 mètres avec palier d'une minute de Léger.

Objectif visé :

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

Épreuve éliminatoire :

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

Seuil de passage :

Le seuil de passage a été fixé à **9,0** paliers ce qui correspond à une consommation d'oxygène ($\text{VO}_2 \text{ Max.}$) de $46,6 \text{ mlO}_2 \cdot \text{Kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$. Ce résultat de consommation d'oxygène correspond à la plage recommandée pour un pompier en fonction et est conforme à la revue de littérature scientifique sur le sujet.

Les candidats ayant réussi le volet 1 profitent d'une période dédiée à la présentation du volet 2 avec les évaluateurs. Cette période permet aux candidats de se familiariser avec les équipements du prochain circuit et avec l'appareil de protection respiratoire individuelle autonome (APRIA).

Une fois le volet 1 complété avec succès et la présentation du second volet du test faite, un repos est accordé avant d'entamer le volet 2.

VOLET 2 – CIRCUIT DE TRAVAIL CHRONOMÉTRÉ ORIENTÉ SUR LA TÂCHE

Le volet 2 consiste à réaliser un circuit chronométré de 10 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 2 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 du circuit s'effectuent avec le port de l'APRIA sans la partie faciale.

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 10 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 20 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.

Les candidats sont évalués selon les paramètres suivants :

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

Prendre note que les fautes mineures et majeures sont établies à partir des critères suivants soient le contrôle, la qualité des mouvements et la sécurité.

Objectifs visés :

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

Tout au long du volet 2, le candidat devra porter :

- un casque de sécurité* ;
- un appareil de protection respiratoire individuelle autonome (APRIA) sans la partie faciale intégrale* ;
- des gants de travail* ;
- une veste lestée* ;
- espadrilles, pantalon et chandail.

* Ces équipements seront fournis sur place au candidat. Le poids total des équipements simule le poids moyen de la tenue de combat, soit 25 kg (55 livres).

Résumé des épreuves du volet 2

Épreuve 1 – Raccords à une borne d'incendie. Une fois l'épreuve 1 terminée, marche en direction de l'épreuve 2.

Épreuve 2 – Manutention de boyaux d'incendie. Une fois l'épreuve 2 terminée, marche en direction de l'épreuve 3.

Épreuve 3 – Simulation d'entrée forcée avec une masse. Une fois l'épreuve 3 terminée, marche en direction de l'épreuve 4.

Épreuve 4 – Simulation de montées et de descentes d'escalier avec boyaux d'incendie (B.G.H.). Une fois l'épreuve 4 terminée, marche en direction de l'épreuve 5.

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

Épreuve 6 – Manœuvre d'échelles portatives. Une fois l'épreuve 6 terminée, marche en direction de l'épreuve 7.

Épreuve 7 – Tirage vertical d'un boyau d'incendie. Une fois l'épreuve 7 terminée, marche en direction de l'épreuve 8.

Épreuve 8 – Travail d'exploration avec une gaffe. Une fois l'épreuve 8 terminée, marche en direction de l'épreuve 9.

Épreuve 9 – Traverse d'obstacles. Une fois l'épreuve 9 terminée, marche en direction de l'épreuve 10.

Épreuve 10 – Transport d'une victime inconsciente (mannequin). La réalisation de l'épreuve 10 marque la fin du parcours chronométré.

Seuil de passage :

Pour réussir le volet 2, le candidat doit compléter le parcours en (09 :30) minutes et moins

Pénalités :

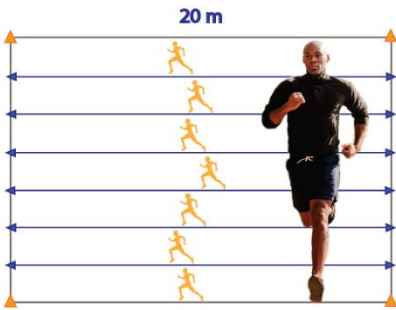
- Fautes mineures* : chaque faute mineure entraîne 10 secondes de pénalité au temps réalisé au circuit;
- Fautes majeures* : chaque faute majeure entraîne 20 secondes de pénalité au temps réalisé au circuit;
- Faute extrême majeure* : la faute extrême majeure entraîne l'élimination du candidat.

** Les fautes sont démontrées lors des explications du circuit chronométré, le jour du test.*

PROTOCOLE D'ADMINISTRATION DU TAP-SSIL

VOLET 1 – CONDITION CARDIO-RESPIRATOIRE

ÉPREUVE 1 TEST PROGRESSIF DE COURSE NAVETTE DE 20 MÈTRES (LÉGER)



But de l'épreuve

Évaluer la capacité aérobie maximale.

Tâche à réaliser

Courir le plus longtemps possible sur un tracé aller-retour de vingt (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 vingt (20) mètres. Le test se termine lorsque :

- le candidat ne parvient plus à suivre la vitesse imposée par la trame sonore;
- le candidat reçoit un troisième avertissement consécutif;
- le candidat abandonne l'épreuve.

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

Norme de passage

9,0 paliers, ce qui correspond à un $\text{VO}_{2\text{max}}$ de $46.6 \text{ mlO}_2 \cdot \text{Kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$.

VOLET 2 – CIRCUIT CHRONOMÉTRÉ «COMBATTRE LE FEU ET SAUVER DES VIES»

ÉPREUVE 1 RACCORDS À UNE BORNE D'INCENDIE

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 visser et dévisser deux (2) raccords complets à une borne d'incendie.

Habilités requises

Cette épreuve sollicite en priorité la coordination, l'habileté motrice et la dextérité des mains.

Principaux groupes musculaires sollicités : Musculature des mains et des avant-bras.

Tâche à réaliser

Avant le signal de départ, le candidat doit se positionner sur le trait de démarcation. 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 se dirige vers la borne d'incendie et doit dévisser le capuchon de la borne complètement, le déposer au sol, prendre le raccord et le visser complètement le plus rapidement possible. Lorsque le raccord est vissé, il doit dévisser le raccord, le déposer au sol, reprendre le capuchon et le visser complètement. Il doit effectuer ce cycle complet à deux (2) reprises.

L'épreuve se termine lorsque le candidat a complété les deux (2) cycles complets.

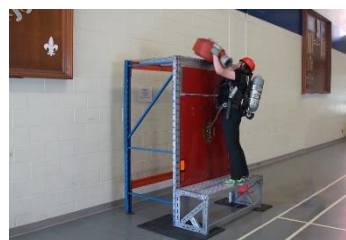
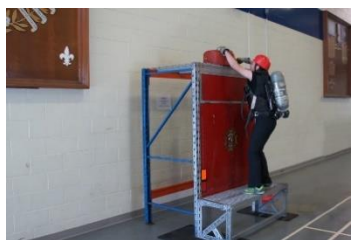
Une fois l'épreuve 1 terminée, le candidat doit marcher en direction de l'épreuve 2.

ÉPREUVE 2 MANUTENTION DE BOYAUX D'INCENDIE

Objectif de l'épreuve 2

Simulation d'un établissement à sec d'une ligne de boyau et roulage, transport et dépôt sur une caisse-dévidoir.
Cette épreuve comporte deux étapes :

Étape 1 : rouler, transporter et déposer un boyau d'incendie de 100 mm (4½ pouces) sur une caisse-dévidoir.



Étape 2 : établir et tirer un boyau d'incendie de 45 mm (1¾ pouce).



Habilités requises

Cette épreuve sollicite l'appareil cardio-respiratoire, l'endurance et la force musculaires des membres inférieurs, la force des membres supérieurs et du dos, la coordination œil-main, la dextérité manuelle, 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)

Étape 1

Le candidat se dirige vers le boyau numéro 1 (100 mm) situé sur la caisse-dévidoir, l'empoigne pour le déposer sur le trait de démarcation puis en effectuant une flexion vers l'avant doit le dérouler complètement en gardant en permanence une main sur le dessus ou sur le rebord de l'enroulement. Lorsque le boyau est complètement déroulé, le candidat doit se retourner puis l'enrouler complètement sur une distance de 15,24 mètres (50 pieds). Durant le roulement, le candidat 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 sur une distance de 6,5 pieds, (2 mètres) et le dépose bien en plat sur le dessus de la caisse-dévidoir prévue à cette fin.

Le test se termine lorsque le candidat a déposé le boyau numéro 1 sur le dessus de la caisse-dévidoir.

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

Tâche à réaliser (étape 2)

Étape 2

Le candidat se dirige vers le boyau d'incendie numéro 2 (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 (50 pieds) pour se positionner (2 jambes) à l'intérieur d'une zone rectangulaire, se tourne, dépose un genou au sol et tire 30 pieds de boyau selon la méthode «bras alternés». La première partie de l'étape 1 se termine lorsque le pompier positionne le rebord de la charge à tirer sur le trait de démarcation. La deuxième partie de l'étape 2 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, se tourner, demeurer debout et tirer le boyau sur 30 pieds selon la méthode «bras alternés». L'étape 2 prend fin lorsque le candidat positionne le rebord de la charge à tirer sur le trait de démarcation.

Le test se termine lorsqu'une longueur de 30 pieds de boyau est tirée à l'intérieur de la zone rectangulaire. Le repère est indiqué par un trait rouge sur le boyau.

Une fois l'épreuve 2 terminée, le candidat doit marcher en direction de l'épreuve 3.

ÉPREUVE 3 SIMULATION D'ENTRÉE FORCÉE AVEC UNE MASSE.

Objectif de l'épreuve 3



Cette épreuve représente le travail d'entrée forcée avec une masse. Simule également le travail pour l'ouverture d'une porte.

Habilités requises

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

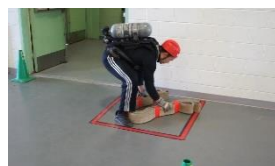
Principaux groupes musculaires sollicités : quadriceps, muscles fessiers, ischio-jambiers, mollets, muscles stabilisateurs du bas du dos, musculature de la sangle abdominale et musculature du haut du corps.

Tâche à réaliser

Le candidat empoigne la masse, se place sur le côté gauche ou droit de l'appareil puis frappe le bloc et le fait progresser jusqu'à la ligne de démarcation. 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.

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

ÉPREUVE 4 SIMULATION DE MONTÉES ET DE DESCENTES D'ESCALIER AVEC BOYAUX (BGH)



Objectif de l'épreuve 4

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 l'équivalent de 3 étages dans un bâtiment. La charge additionnelle d'une longueur de 50 pieds de boyau de 77 mm (3 pouces) sur une épaule représente le poids et le matériel fréquemment transporté par les pompiers de Laval.

Habiletés requises

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

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

Tâche à réaliser

Le candidat doit placer le boyau de 77 mm. sur l'une de ses épaules (gauche ou droite), puis descendre et monter 17 marches de 20 cm (8,0 pouces) le plus rapidement possible et de façon sécuritaire. Le candidat doit effectuer cette tâche à trois (3) reprises. À la fin de l'épreuve, le candidat retire lui-même le boyau de son épaule et le dépose à l'intérieur d'une zone prévue à cet effet.

L'épreuve se termine lorsque le candidat remet le boyau à l'intérieur de la zone prévue à cette fin.

Une fois l'épreuve 4 terminée, le candidat doit marcher en direction de l'épreuve 5.

ÉPREUVE 5 SIMULATION D'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 l'appareil cardio-respiratoire, la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs, l'équilibre, la force de préhension.

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 (10 livres) positionnée à l'intérieur d'une zone, 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 terminée 5, le candidat doit marcher en direction de l'épreuve 6.

ÉPREUVE 6 MANŒUVRE D'ÉCHELLES PORTATIVES

Objectif de l'épreuve 6

Simule les manœuvres d'échelles portatives. Cette épreuve se réalise en deux étapes avec deux échelles distinctes de 24 pieds (7,3 mètres).

Étape 1 : lever, positionner au mur et remettre en position initiale une échelle se trouvant au sol.



Étape 2 : déploiement et repliement de la partie mobile d'une échelle positionnée sur un mur.



Habilités requises

Cette épreuve sollicite l'appareil cardio-respiratoire, la coordination œil-mains, la force de la partie supérieure du dos, l'équilibre et la force de préhension.

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)

Étape 1

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.

Le candidat peut entreprendre l'étape 2 lorsque l'échelle est repositionnée au sol.

Tâche à réaliser (étape 2)

Étape 2

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 selon la méthode «main par-dessus main», 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 à deux reprises.

Le test se termine lorsque l'échelle est repositionnée dans sa position initiale.

Une fois l'épreuve terminée 6, le candidat doit marcher en direction de l'épreuve 7.

ÉPREUVE 7 TIRAGE VERTICAL D'UN BOYAU D'INCENDIE



Objectif de l'épreuve 7

Simulation d'apport d'équipement au toit.

Habilités requises

Cette épreuve sollicite l'appareil cardio-respiratoire, la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs et inférieurs, du haut du dos et de la ceinture abdominale, l'équilibre, et force de préhension.

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

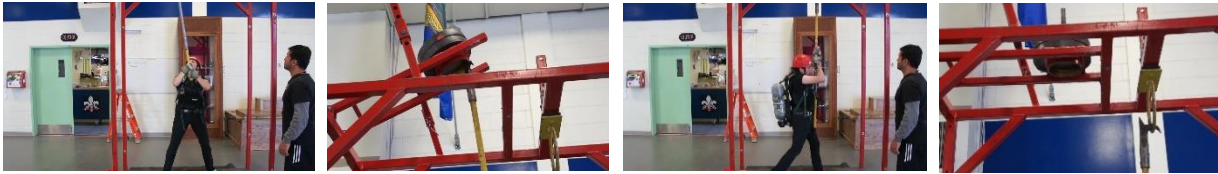
Tâche à réaliser

Le candidat monte sur la plate-forme, empoigne le câble et en appuyant un pied sur le rebord de la corniche, tire le câble en contrôle jusqu'à ce que le boyau touche le rail. Par la suite, le candidat doit faire redescendre le boyau en effectuant la même technique.

L'épreuve se termine lorsque le candidat remet le boyau à sa position initiale.

Une fois l'épreuve 7 terminée, le candidat doit marcher en direction de l'épreuve 8.

ÉPREUVE 8 TRAVAIL D'EXPLORATION AVEC UNE GAFFE



Objectif de l'épreuve 8

Simuler l'action d'ouverture et descente de plafond avec une gaffe.

Habilités requises

Cette épreuve sollicite l'appareil cardio-respiratoire, la force et l'endurance musculaires des membres inférieurs et supérieurs, la force au niveau de la préhension et un bon contrôle de mouvement.

Principaux groupes musculaires sollicités : biceps, triceps, épaules, abdominaux, 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

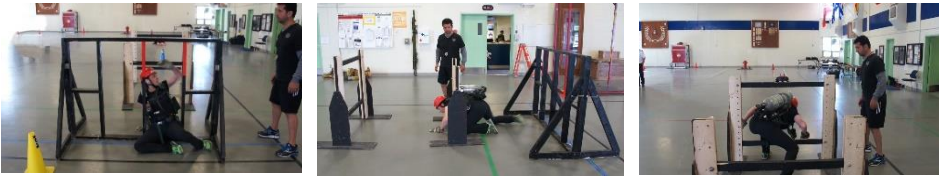
Le candidat se positionne à l'intérieur du simulateur, empoigne la tige (gaffe) et exécute des actions de traction et de poussée. Le candidat doit exécuter quatre (4) séries de cinq (5) tractions et quatre (4) séries de trois (5) poussées.

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.

Le test se termine lorsque le candidat a effectué les quatre (4) séries de cinq (5) tractions et les quatre (4) séries de cinq (5) poussées et lorsque qu'il a remis la tige métallique (gaffe) à l'endroit prévu à cette fin.

Une fois l'épreuve 8 terminée, le candidat doit marcher en direction de l'épreuve 9.

ÉPREUVE 9 TRAVERSE D'OBSTACLES



Objectif de l'épreuve 9

Effectuer un parcours comportant 3 obstacles.

Habilités requises

Cette épreuve sollicite l'appareil cardio-respiratoire, la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs et inférieurs, l'agilité, l'équilibre et la mobilité des membres supérieurs et inférieurs.

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 un obstacle d'une hauteur de 50 cm de hauteur, **3** : traverser en dessus d'un montant en bois positionné à une hauteur de 60 cm. Le test se termine lorsque le candidat a franchi les obstacles.

Une fois l'épreuve 9 terminée, le pompier doit marcher en direction de l'épreuve 10.

ÉPREUVE 10 TRANSPORT D'UNE VICTIME INCONSCIENTE (MANNEQUIN)

Objectif de l'épreuve 10

Transporter une victime inconsciente (mannequin de 175 livres, soit 79 kg) sur une distance de 80 pieds (24,4 mètres), selon deux techniques différentes :

Technique 1 : debout sur une distance de 40 pieds (12 mètres)



Technique 2 : au sol sur une distance 40 pieds (12 mètres).



Habilités requises

Cette épreuve sollicite l'appareil cardio-respiratoire, la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs, 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 un mannequin de 165 livres (75 kg) 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 40 pieds (12 mètres), contourner un cône et le déposer. La distance totale que doit parcourir le pompier avec le mannequin est de 40 pieds (12 mètres). La partie 1 du test se termine lorsque les pieds du mannequin franchissent complètement la ligne démarcation positionnée à cette fin.

Technique 2

Le candidat empoigne le col du mannequin de 165 livres (75 kg) par une main et doit le tirer sur une distance de 40 pieds (12 mètres) tout en gardant un genou en contact avec le sol en tout temps, puis revenir le déposer à son point de départ. Le test se termine lorsque les pieds du mannequin franchissent complètement la ligne de démarcation.

Le circuit chronométré prend alors fin.