TREMPLIN CONCOURS

Extrait gratuit : Épreuves physiques sapeur-pompier professionnel

La natation, le parcours professionnel adapté et le Luc Léger des concours externes de sapeur-pompier professionnel préparés sur papier : le palier pour chaque note, la note de parcours selon votre temps et votre allure, des plans de 8 et 12 semaines, votre semaine jour par jour et le jour J.

Quelques pages tirées du livret complet. Contenu original rédigé par Tremplin Concours : ce ne sont pas des sujets officiels, et Tremplin Concours n'est lié à aucune administration ni à aucun jury.

Gratuit, sans inscription. Aucune préparation ne garantit un résultat.

Vos objectifs chiffrés

Le Luc Léger : palier à atteindre pour chaque note

Calculé depuis l'annexe de l'arrêté du 30 novembre 2020. La note finale est la moyenne du Luc Léger et du parcours, arrondie au centième inférieur.

Note visée	Hommes	Femmes
5/20	palier 8 - 30 s	palier 6
6/20	palier 9	palier 6 - 30 s
7/20	palier 9 - 30 s	palier 7
8/20	palier 10	palier 7 - 30 s
9/20	palier 10 - 30 s	palier 8
10/20	palier 11	palier 8 - 30 s
11/20	palier 11 - 30 s	palier 8 - 45 s
12/20	palier 12	palier 9
13/20	palier 12 - 15 s	palier 9 - 15 s
14/20	palier 12 - 30 s	palier 9 - 30 s
15/20	palier 12 - 45 s	palier 9 - 45 s
16/20	palier 13	palier 10
17/20	palier 13 - 15 s	palier 10 - 15 s
18/20	palier 13 - 30 s	palier 10 - 30 s
19/20	palier 13 - 45 s	palier 10 - 45 s
20/20	palier 14	palier 11

Le parcours : ce que rapporte chaque seconde gagnée

Les étapes 1 à 5 rapportent 1 point chacune, puis chaque longueur de 18 m de l'étape 6 rapporte 1 point, jusqu'à 15. Le tableau calcule votre note de parcours selon l'heure à laquelle vous terminez l'étape 5 et votre allure à l'étape 6 (temps d'une longueur avec les deux sacs, posé et reprise compris). Mesurez ces deux chiffres sur votre parcours d'essai.

Hommes (temps imparti 4'00)

Fin de l'étape 5	12 s par longueur	15 s par longueur	18 s par longueur	22 s par longueur
2'00	15/20	13/20	11/20	10/20
2'15	13/20	12/20	10/20	9/20
2'30	12/20	11/20	10/20	9/20
2'45	11/20	10/20	9/20	8/20
3'00	10/20	9/20	8/20	7/20

Fin de l'étape 5	12 s par longueur	15 s par longueur	18 s par longueur	22 s par longueur
3'15	8/20	8/20	7/20	7/20
3'30	7/20	7/20	6/20	6/20

Femmes (temps imparti 5'30)

Fin de l'étape 5	12 s par longueur	15 s par longueur	18 s par longueur	22 s par longueur
2'00	20/20	19/20	16/20	14/20
2'15	20/20	18/20	15/20	13/20
2'30	20/20	17/20	15/20	13/20
2'45	18/20	16/20	14/20	12/20
3'00	17/20	15/20	13/20	11/20
3'15	16/20	14/20	12/20	11/20
3'30	15/20	13/20	11/20	10/20

Combiner les deux épreuves

Moyenne visée	Exemple : parcours	Luc Léger hommes	Luc Léger femmes
10/20	12/20	palier 10	palier 7 - 30 s
10/20	10/20	palier 11	palier 8 - 30 s
12/20	14/20	palier 11	palier 8 - 30 s
12/20	12/20	palier 12	palier 9
14/20	16/20	palier 12	palier 9
14/20	14/20	palier 12 - 30 s	palier 9 - 30 s
16/20	18/20	palier 12 - 30 s	palier 9 - 30 s
16/20	16/20	palier 13	palier 10

La natation (50 m en 50 s pour les hommes, 1 min pour les femmes) ne donne pas de point : elle se réussit ou elle élimine.

Le livret complet

Épreuves physiques sapeur-pompier professionnel, 29 € TTC, paiement unique.

- Palier et note de parcours calculés pour vous
- Natation, parcours lesté, Luc Léger
- Plans de 8 et 12 semaines, semaine type jour par jour
- Carnet de suivi à imprimer

Détail et conditions de vente : tremplinconcours.fr/packs/physique-pompier-professionnel/