

DOSSIER A CONSTITUER

Sapeur-Pompier Volontaire

(avoir 18 ans)

DOCUMENTS A FOURNIR A L'INSCRIPTION

- Lettre de motivation
- Curriculum Vitae comportant une adresse électronique et/ou un numéro de téléphone valide

LE JOUR DES TESTS

- Certificat médical d'aptitude au sport (validité de 3 mois) condition requise pour participer aux tests de recrutement.
- Pièce d'identité (passeport ou Carte d'identité)

DOCUMENTS A FOURNIR SI REUSSITE

- Photocopie des diplômes
- Photocopie de la Carte Nationale d'Identité ou le Passeport
- Photocopie du permis de conduire (recto/verso)
- Photocopie de la carte CAFAT
- Justificatif de domicile (EEC, CDE) + une attestation d'hébergement + Pièce d'identité du logeur
- Photocopie du RIB (Relevé d'Identité Bancaire) d'un compte courant en Nouvelle Calédonie
- Attestation jointe (page 2) dûment remplie
- Extrait du casier judiciaire B3 (validité de 3 mois)

- **Important : Vaccination à vérifier ou à réaliser dès le retrait du dossier d'inscription**

Etre à jour de ses vaccins : Hépatite B, tuberculose (BCG), la poliomyélite, la diphtérie, le tétanos, la coqueluche (DTPC), la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR)

ATTESTATION

Je soussigné(e).....

Né(e) le à

Demeurant

.....

.....

Déclare sur l'honneur, jouir de mes droits civiques, ne pas avoir fait l'objet d'une peine afflictive ou infamante inscrite à mon casier judiciaire et m'engage à exercer mon activité avec obéissance, discrétion et responsabilité dans le respect des dispositions législatives et réglementaires en vigueur.

Fait à Nouméa le

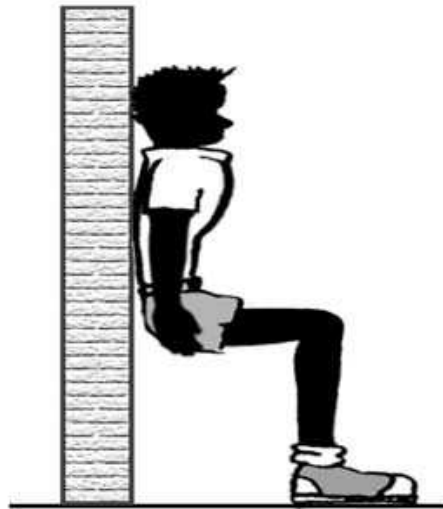
Pour servir et valoir ce que de droit.

Signature

DESCRIPTION DU TEST PHYSIQUE

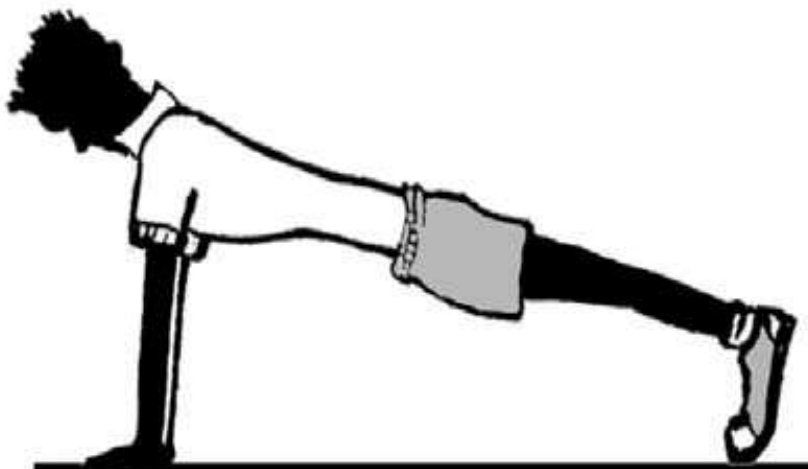
1- LE TEST DE KILLY (Endurance musculaire des membres inférieurs)

Objectif : Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres inférieurs :
Tenir la position pendant 2 minutes minimum.



2- LE TEST DES POMPES (endurance musculaire des membres supérieurs)

Objectif : Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs : *Effectuer 20 pompes minimum*

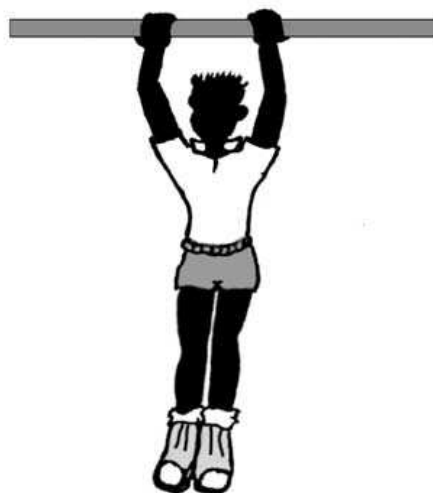


3- TRACTIONS (Endurance musculaire des membres supérieurs)

Objectif : Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs : *les hommes 10 tractions minimum. (Pronation ou supination)*

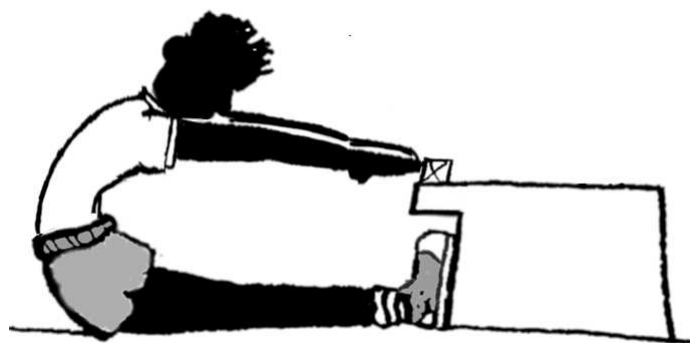
Les femmes ont le choix entre faire 5 tractions minimum (Pronation ou supination) ou maintenir le menton au-dessus de la barre pendant 30 secondes minimum (Pronation ou supination).

ATTENTION RELACHEMENT TOTAL DES BRAS



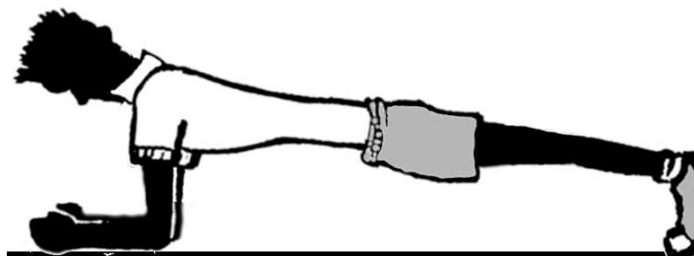
4- LE TEST DE SOUPLESSE

Objectif : Cet exercice a pour but d'évaluer la souplesse du candidat : *Pousser la règle jusqu'à 26 cm minimum.*



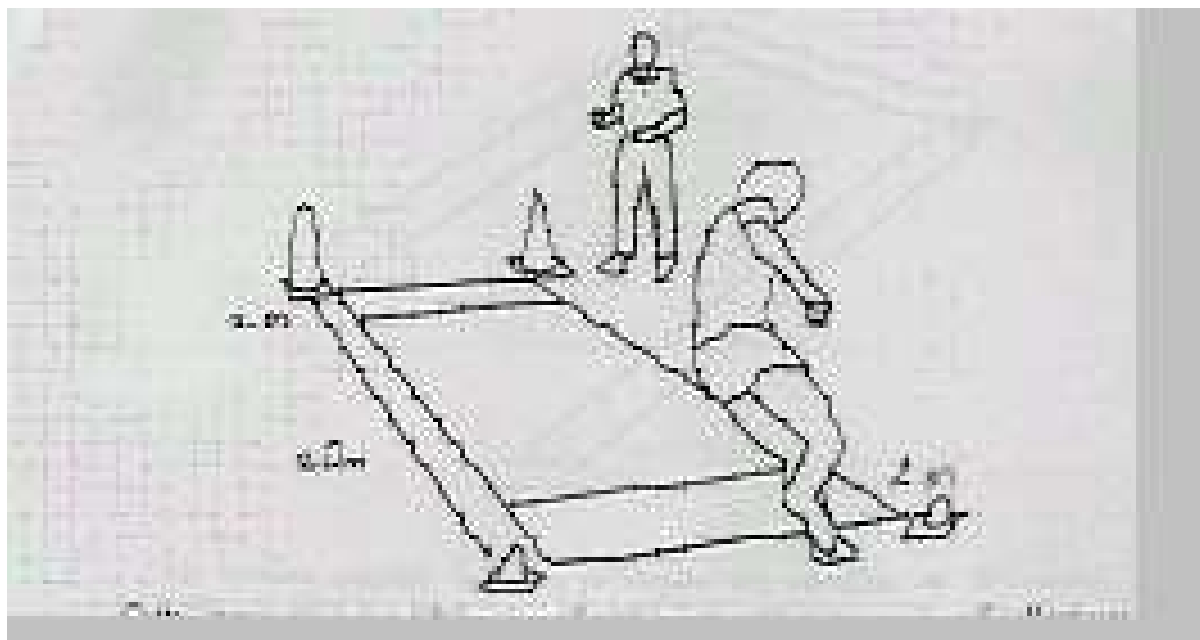
5- LE TEST DE GAINAGE

Objectif : Cet exercice a pour but de mesurer l'endurance des muscles du bas du dos et de la ceinture pelvienne très souvent sollicités dans les interventions : *Tenir la position pendant 2 minutes minimum.*



6- LE TEST LUC LEGER (Cardio-vasculaire)

Objectif : Cet exercice a pour but d'évaluer les capacités cardio-vasculaires en déterminant la Vitesse Aérobie Maximale (V.A.M) exprimée en km/h.



Les candidats, doivent d'atteindre **au minimum** le palier :

9 pour les hommes

7 pour les femmes

7 les hommes de plus de 40 ans.

Information importante

Le jour du test, nous vous demanderons de présenter un **certificat médical datant de moins de trois mois** ainsi qu'une **tenue de sport adaptée**. Dans le cas contraire, nous refuserons votre participation aux épreuves physiques.