

# **DOSSIER A CONSTITUER**

## **Sapeur-Pompier Volontaire**

### **DOCUMENTS A FOURNIR IMPERATIVEMENT**

- 1 photo d'identité
- Curriculum Vitae
- Lettre de motivation
- Certificat médical (aptitude sportive)
- Photocopie des diplômes (secourisme)
- Photocopie de la carte National d'Identité ou le Passeport
- Photocopie du permis de conduire (recto/verso)
- Extrait du casier judiciaire vierge (B3)
- Photocopie de la carte CAFAT
- Justificatif de domicile (EEC, CDE) et une attestation d'hébergement
- Photocopie du RIB (Relevé d'Identité Bancaire)
- Attestation jointe (page 2) dûment rempli

- Le candidat s'engage à effectuer au moins 600h de garde par an soit l'équivalent de 2 gardes de 24h par mois.

# 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 .....

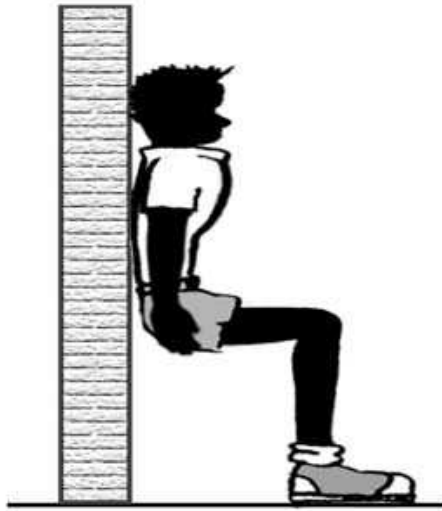
Pour servir et valoir ce que de droit.

Signature

# DESCRIPTION DU TEST PHYSIQUE

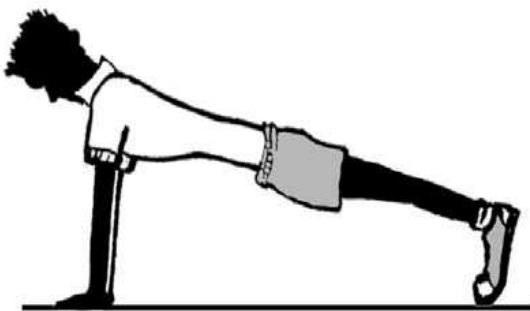
## 1- LE TEST DE KILLY (Endurance musculaire des membres inférieurs)

**Objectif** : Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres inférieurs.

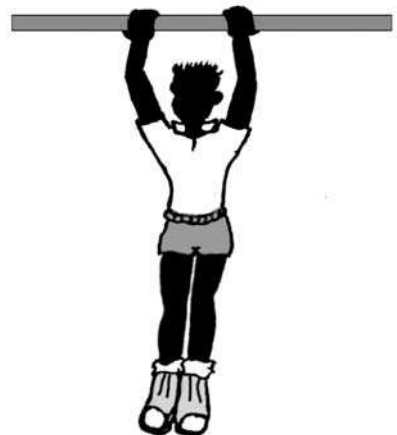


## 2- LE TEST DES POMPES OU TRACTIONS (Endurance musculaire des membres supérieurs)

**Objectif** : Cet exercice a pour but d'évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs.

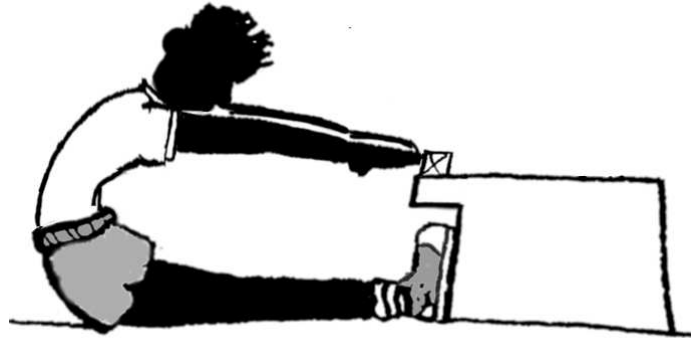


OU



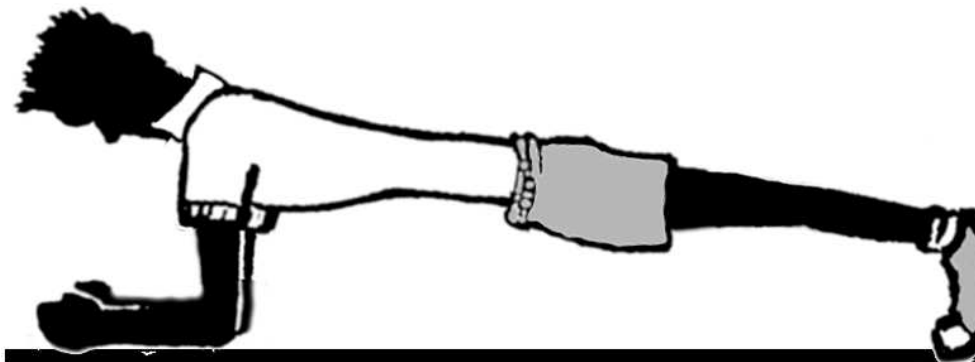
### 3- LE TEST DE SOUPLESSE

**Objectif :** Cet exercice a pour but d'évaluer la souplesse du candidat.



### 4- 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.



## 5- 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.

