DEVENIR SAPEURS-POMPIERS **VOLONTAIRE** À PONTARLIER

Mon contact :

Voir la Bande annonce du SDIS 25
sur votre smartphone

SDIS25

Mon lieu de résidence se situe à moins de 10 minutes de la caserne

- PONTARLIER
- CHAFFOIS
- CLUSE ET MIJOUX
- DOMMARTIN
- DOUBS
- GRANGES NARBOZ
- HOUTAUD
- VUILLECIN

LES CONDITIONS REGLEMENTAIRES

- Avoir 16 ans au moins avec un consentement écrit du représentant légal pour les mineurs (âge minimum de 21 ans pour être officier)
- Résider légalement en France
- Être en situation régulière au regard des obligations du service national
- Jouir de ses droits civiques
- Absence de condamnation incompatible avec l'exercice des fonctions
- Remplir les conditions d'aptitudes médicales et physiques adaptées et correspondantes aux missions effectivement confiées

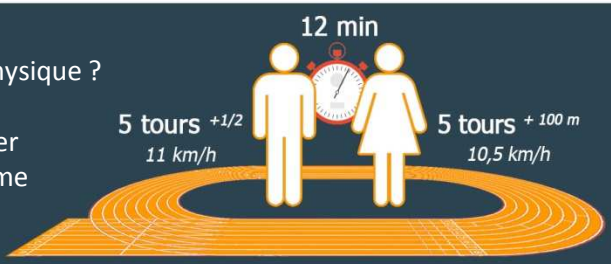
MON RECRUTEMENT

SAPEUR-POMPIER
VACCINATION
HÉPATITE B
OBLIGATOIRE

- Lettre de motivation et CV
- RDV pour un entretien avec un officier du centre
- Constitution du dossier de recrutement
- Tests de sport et de compréhension + entretien avec un jury
- Visite médicale spécifique (inapte, apte ou apte hors module incendie)
- Avis du comité consultatif de groupement
- Arrêté de recrutement au SDIS 25
- Dotation habillement, appel sélectif...
- Inscriptions aux formations

Quelle doit être ma forme physique ?

Je peux au minimum effectuer 5 tours d'un stade d'athlétisme en moins de 12 minutes

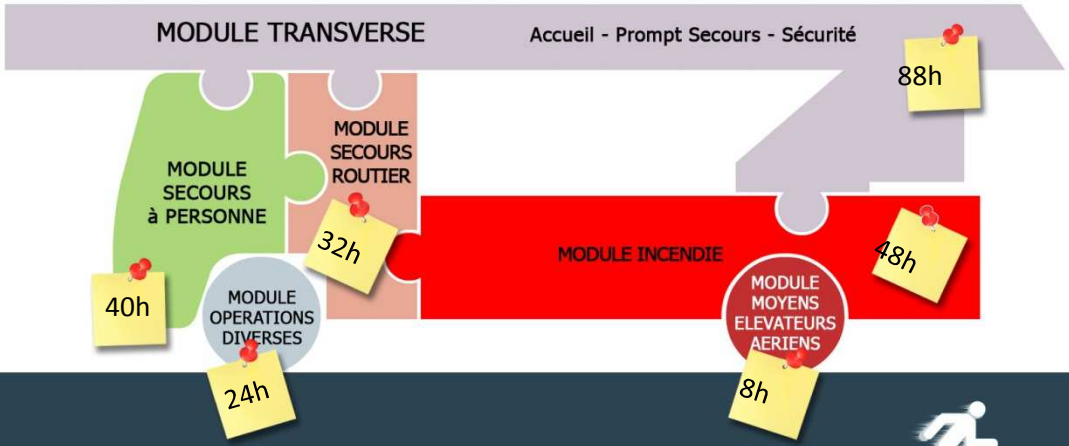


MA FORMATION

Pour réaliser ma formation initiale, 2 possibilités s'offrent à moi :

- en modules découpés
- en une seule fois regroupée sur les vacances d'été

Pour exercer toutes les activités opérationnelles, je devrai réaliser l'ensemble des modules,
soit 240 heures.



Je peux partir en intervention dès lors que j'ai validé le module concerné.

Pour me familiariser avec les moyens de la caserne, je suivrai un parcours d'intégration à mon retour de formation initiale, encadré par des tuteurs, professionnels et volontaires.

Pour comprendre l'environnement et l'organisation du SDIS, un livret d'accueil est remis aux nouvelles recrues.

LES CONDITIONS REGLEMENTAIRES

Chaque SPV employé à la caserne met à profit sa disponibilité pour le service sous trois formes constituant des « obligations minimales ».

Ainsi, mensuellement, je devrai assurer :

48 heures de gardes actives. Je reste en caserne et suis les activités journalières programmées. Je réalise ces gardes par période de 24 h ou 12 h (12 h de jour ou de nuit). Je transmet au service ressource humaine 7 périodes de disponibilités aux dates de mon choix, le service en retiendra au minimum 4.

Des astreintes : 48 h
Je reste sur un secteur voisin de la caserne (10min) et regagne le centre dès que le service m'alerte. Je peux également utiliser le serveur d'appel téléphonique « DISPOTEL » pour renforcer l'effectif d'astreinte sur des périodes non initialement programmées.

Des manœuvres - 1 vendredi soir / mois
Je maintiens mes acquis et les perfectionne en participant à des thèmes d'exercices de 19h à 22h.

Du sport : Je maintiens ma capacité physique en participant aux activités sportives lors de mes gardes, mais aussi lors des séances programmées spécialement pour les SPV, ou encore dès lors que j'ai de la disponibilité pour bénéficier des équipements de la caserne.

A l'issu de mes formations et de mon cursus d'intégration j'aurai la possibilité d'investir du temps libre pour encadrer la section des Jeunes Sapeurs-Pompiers mais également de participer aux manifestations organisées par l'Amicale du Centre de Secours.

D'autres informations, en savoir plus ?

http://www.interieur.gouv.fr
http://www.sdis25.fr
http://pompier25.fr

Evaluation de votre condition physique

Dans votre cursus de recrutement vous serez convoqué pour des tests physiques, merci de vous munir d'effets de sport (basket, short…) et nécessaires de toilette (douches à votre disposition).

Nous attendons de vous de bonnes performances aux différents tests que vous devrez réaliser.

Il vous faudra atteindre les minimas indiqués pour ces épreuves afin de prétendre à votre recrutement de Sapeur-Pompier Volontaire.

Course navette

Objectif : Evaluer les capacités cardio-respiratoires.

Réaliser un maximum d'aller-retour en respectant l'allure imposée.

- Valider chaque longueur de 20 m en posant un pied derrière la ligne extérieure
- Se trouver dans la zone des 2 mètres à chaque bip

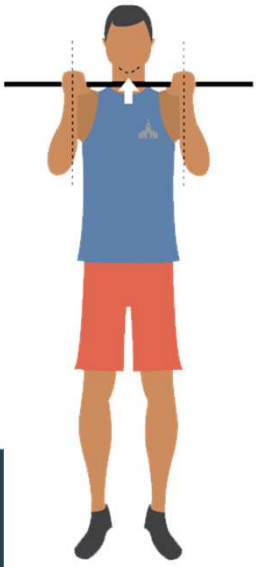
Vitesse du début de l'épreuve : 8.5 km/h

Accélération de 0.5km/h toutes les minutes

Palier n°8
Moyenne homme

Palier n°6
Moyenne femme

Tractions



Objectif : Evaluer l'endurance des membres supérieurs.

Réaliser le maximum de mouvements.

- Mains écartés de la largeur des épaules en supination
- Position basse : bras tendu
- Position haute : menton au dessus de la barre

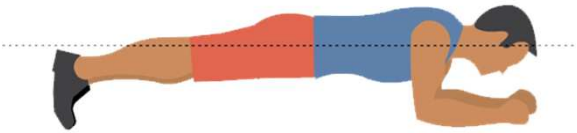
10 tractions
Moyenne homme

5 tractions
Moyenne femme

Gainage

Objectif : Mesurer l'endurance musculaire de la ceinture dorso-abdominale.

Maintenir la position le plus longtemps possible.



- Pieds écartés de 10 cm
- En appui sur les avants bras et les orteils
- Corps en ligne

115 secondes
Moyenne homme

115 secondes
Moyenne femme

Souplesse

Objectif : Evaluer la souplesse en poussant une réglette le plus loin possible.

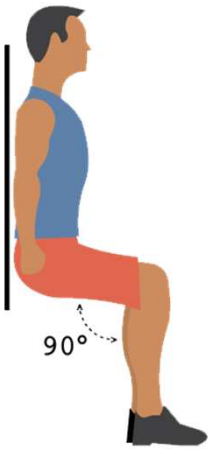
- Pieds joints, sans chaussures
- Genoux sanglés au sol
- Maintenir la position la plus avancée 2 secondes

24 cm
Moyenne homme

24 cm
Moyenne femme

Killy

Objectif : Mesurer l'endurance des membres inférieurs.
Maintenir la position le plus longtemps possible.



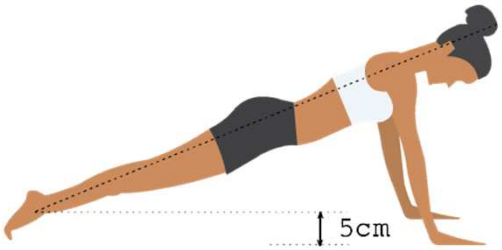
- Dos à plat
- Cuisses horizontales
- Angle de 90° entre les jambes et le buste
- Tête en appui contre la paroi, bras ballants
- Pieds écartés d'environ 10 cm

135 secondes
Moyenne homme

135 secondes
Moyenne femme

Pompes

Objectif : Evaluer l'endurance des membres supérieurs.
Réaliser le maximum de mouvements.



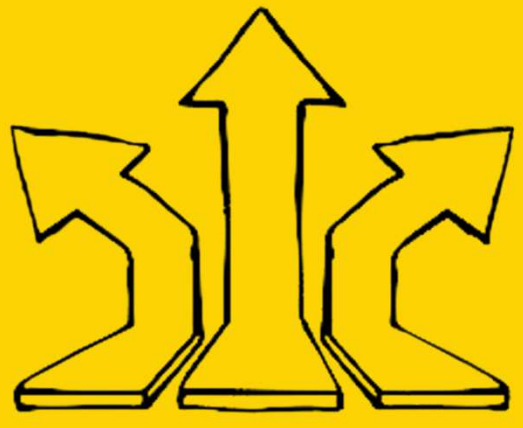
- Pieds écartés de 10 cm
- Mains écartés de la largeur des épaules
- Garder l'axe tête/cou/tronc
- Descendre jusqu'à 5 cm du sol

24 mouvements
Moyenne homme

15 mouvements
Moyenne femme

Service Départemental d'Incendie et de Secours du Doubs

SDIS25



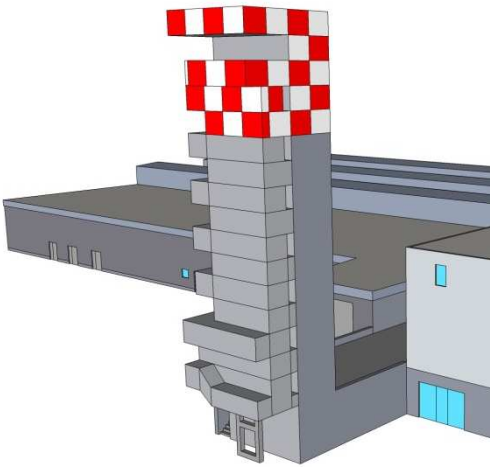
GUIDE du STAGIAIRE

Centre de Secours Principal de Pontarlier

Bienvenue !

Vous avez choisi la fonction publique territoriale et plus particulièrement les Sapeurs-Pompiers pour effectuer votre stage, nous vous en remercions.

Le Centre de Secours de Pontarlier fait partie d'une structure départementale divisée en trois groupements dont la direction se trouve à Besançon. La caserne de Pontarlier se situe dans le groupement Sud avec près d'une centaine d'hommes et de femmes.
Les Sapeurs-Pompiers professionnels représentent un peu plus de 50% du personnel, des Sapeurs-Pompiers volontaires complètent cet effectif dit opérationnel, des agents administratifs civils travaillent également dans nos locaux.



Votre journée de stage débute à 08h00 précise. Votre présence est requise un peu avant cet horaire afin que vous puissiez vous présenter au Chef de Poste pour lui notifier votre arrivée. Nous attendons de votre part une tenue et un comportement correct, soyez curieux, et n'hésitez pas à poser des questions.

Chaque matinée commence par la vérification des véhicules et des matériels de secours. Ensuite vous serez invité à participer à la séance de sport, puis, à la manoeuvre avec le personnel de garde (secourisme et incendie).

Vous avez la possibilité de prendre votre repas du midi en commun dans la salle de restauration, fours à micro-ondes et plaques de cuisson sont à votre disposition.

Vous visiterez notre caserne et nous vous présenterons l'ensemble des véhicules de secours. Selon la durée de votre stage nous détaillerons plus ou moins le fonctionnement des différents services qui contribuent à la bonne marche d'un Centre de Secours (service opération, service prévision, ressource shumaines, formation, maintenance, mécanique...).

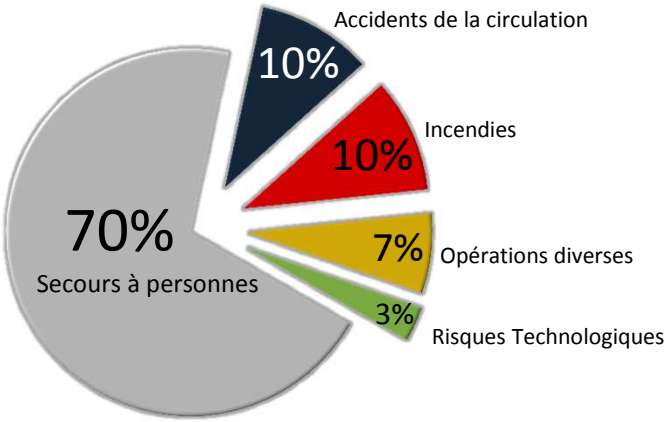
Journée type au Centre de Secours Principal de Pontarlier

08h00 08h45	Prise de Garde Vérifications du matériels et des véhicules	14h00 14h15	Rassemblement de la garde T.i.G.
08h45 09h45	SPORT* / PISCINE* *(mardi)*	14h20 16h45	TRAVAIL dans les SERVICES
09h45 10h00	Pause		
10h00 11h00	Vérifications* Hebdomadaires	10h00 12h00	FORMATION*
11h00 12h00	Equipes* Spécialisées		
12H00 14h00	Pause déjeuner	16h45 17h00	Pause
		17h00 18H00	SPORT

* Les créneaux horaires peuvent varier en fonction du jour de la semaine et des périodes scolaires

Nous vous exposerons nos missions :

- Le secours à personnes (malaises cardiaque, malades, traumatisés, intoxiquées, noyées).
- Les accidents de la circulation et le matériel de désincarcération.
- La lutte contre les incendies : établissement de lances, utilisation d'appareils respiratoires, les échelles…
- Les opérations diverses : destruction de nids de guêpes, fuites d'eau, ascenseurs bloqués, protection des animaux…
- Les risques technologiques pour la défense de l'environnement et la menace de pollution...



Si vous souhaitez compléter ou effectuer votre stage dans d'autres services publics tel que la Police ou la Gendarmerie vous pouvez contacter les personnes suivantes :

POLICE NATIONALE

Commissariat de Pontarlier

☎ 03 81 38 51 10

Accueil de stagiaires uniquement à partir de 16 ans.

Gendarmerie nationale

Gendarmerie de Pontarlier

☎ 03 81 39 06 60

En bref

2600

Interventions chaque année

3400

Mouvements d'engins/an

32

Communes défendues

37 000

Habitants couverts

Au cours de votre stage il est possible que ayez indirectement des informations dites confidentielles relatives aux noms et adresses de victimes à secourir. Nous attirons votre attention sur le fait qu'il vous est formellement interdit de divulguer ce type de renseignements à des tiers.