

## PARCOURS PROFESSIONNEL ADAPTE DU SP PROJET 2020

### FICHE REPERE TERRAIN

- **Sur la ligne de départ, prise en compte d'une charge dorsale de 22kg** qui sera conservée tout au long de l'épreuve (*dossards ARI + bouteille lestée ou sac de 20 kg*)
  
- **Etape 1 :**
- **1 Aller-retour sur piste de 18 mètres** (*un pied doit franchir entièrement la ligne*)
- **Suspension et translation de part et d'autre d'un repère de 5 cm de largeur et d'épaisseur centré sur une barre fixe** (*diamètre 2,5 à 3,5 cm, hauteur minimum 190cm, réglable*)
  
- **Etape 2 :**
- **Prise à une main d'un sac lesté de 20kg et cheminement sur un banc suédois centré sur la piste et placé dans l'axe longitudinal de la piste** (*longueur 3m, largeur 25cm, hauteur 30cm*)
- **Pose de la charge au sol après la ligne pour changement de main et retour en passant sur le banc.**
  
- **Etape 3 :**
- **Dès la sortie du banc, saisie d'un second sac de 20kg posé sur un step** (*de 15 cm*) centré sur le côté du banc et **10 montées et descentes des deux marches.**
- **Repose de l'un des deux sacs sur le STEP et retour en début de piste pour poser l'autre**
  
- **Etape 4 :**
- **Saisie d'un sac lesté de 10kg et 10 touchés alternatifs dans le sens repère visuel/sol sans lâcher la charge** (*repère visuel à 1,60 m*).
  
- **Etape 5 :**
- **Saisie d'une corde de 12mm de diamètre (type LSPCC) et traction d'une charge de 40kg sur 18 mètres**
- **Traction à l'aide d'une sangle de la charge de 40kg jusqu'à sa place initiale en passant sous un tunnel** (*longueur 3 m, largeur 1,2 m et hauteur comprise entre 65 et 70cm*)
- **Le retour au point de départ s'effectue en repassant sous le tunnel.**
  
- **Etape 6 :**
- **Prise en main de deux sacs de 20kg et 15 longueurs de 18 mètres** (*pose des sacs autorisée de part et d'autre de la piste lors des demi-tours*)
  
- **Docimologie :**
- **La réalisation des 5 premières étapes vaut 5 points (seuil éliminatoire), chaque distance de 18 mètres validée dans le temps imparti au cours de l'étape 6 vaut un point supplémentaire**
  
- **Temps impartis :**
- **4minutes pour les hommes - 5minutes 30 sec pour les femmes**

# Parcours adapté du sapeur-pompier toutes missions

