



Distinction sportive des corps de pompiers allemands DSPA

Soutenu par **Dräger**

Endurance

- Course à pied
- Natation
- Cyclisme

Force

- Tractions
- Développé-couché
- Monté d'échelle

Coordination

- Parcours sportif
- Parcours de motricité
- Parcours aquatique

**Deutsches Feuerwehr Fitness-Abzeichen
DFFA**

Unterstützt von **Dräger**

Ausdauer

- Laufen
- Schwimmen
- Radfahren

Kraft

- Klimmziehen
- Bankdrücken
- Leitersteigen

Koordination

- Parcours
- Kasten-Bumerang-Test
- Kombi-Schwimmen

online unter www.dfs-ev.de

Distinction sportive des corps de pompiers allemands (DSPA)

Préambule

Une capacité physique au-dessus de la moyenne est, en parallèle des connaissances et compétences techniques, une condition préalable indispensable dans le service actif d'un corps de pompier pour l'accomplissement approprié de la tâche légal confiée. De cette manière uniquement, le personnel pompier pourra surmonter les situations de danger survenant constamment dans son service journalier de manière soudaine et variable.

L'encouragement au sport et à la bonne santé est une nécessité inéluctable chez les pompiers et devra par conséquent s'orienter en faveur des principes du maintien de l'aptitude au service, aux interventions et de la condition physique.

La DSPA est la décoration sportive d'honneur des pompiers en tant que distinction pour une capacité physique bonne et polyvalente. Elle offre au pompier la possibilité de tester sa condition physique en relation avec le service d'incendie et de secours.

1 Note préliminaire

Les distinctions relatives aux personnes qui représentent seulement la forme masculine, se réfère aux sexes féminins et masculins de la même manière. La forme féminine a été délaissée au profit d'une meilleure rédaction ou encore une meilleure lecture.

La DSPA peut être attribuée à tous les personnels pompiers ainsi qu'aux membres des autres instances et organisations de sécurité publique. Le candidat ne doit pas obligatoirement être issu d'un service d'intervention actif, mais il doit avoir au moins 18 ans.

Il n'existe pas d'exigence particulière de performance pour les retraités, cependant une DSPA propre aux « Pupilles » est en cours de préparation.

Les épreuves pour l'obtention de la DSPA sont accessibles uniquement aux candidats en bonne santé. En cas de doute, un certificat médical sera recommandé.

Les épreuves de la DSPA sont accessibles durant l'année calendaire (du 1.1 au 31.12).

Les données personnelles et la correspondance aux critères des exigences de performances pour l'obtention de la DSPA ou d'une confirmation, ainsi que l'évaluation statistique du cadre de la DSPA seront enregistrées électroniquement et utilisées.

2 Attribution et organisation

Les attributions auront lieu depuis les référents sportifs régionaux respectifs. Les contacts sont disponibles sur le site internet de la fédération sportive des pompiers allemands et consultables sur www.dfs-ev.de.

3 Performances

Les disciplines sont réparties en trois groupes :

- Endurance
- Force
- Disciplines techniques de coordination

Une seule discipline par groupe doit être accomplie. Il est possible de choisir les exercices qui conviennent le mieux. Le choix se réfère au tableau des performances des disciplines (voir la partie 4 ou 6) représentées, ainsi qu'aux épreuves facultatives (voir la partie 5).

L'année de naissance définit le classement dans une catégorie d'âge. La DSPA est attribuée au niveau bronze, argent et or. Le niveau bronze certifie une condition physique satisfaisante. Le niveau argent est attribué dans le cas d'une bonne condition physique et le niveau or pour une très bonne condition physique. Pour atteindre le niveau argent et or, les performances devront atteindre les plus hauts niveaux dans les trois groupes des disciplines respectives.

Les performances exécutées durant des compétitions d'une année calendaire sous la surveillance d'organisations sportives responsable des sports ou bien durant une compétition de pompiers, comme par exemple les championnats régionaux, seront reconnues si elles remplissent les conditions de la DSPA et si les performances sont justifiées par un protocole de contrôle.

4 Disciplines des tableaux des performances

4.1 Endurance

4.1.1 Course à pied

Le 5000 mètres est exécuté sur un parcours métré de manière appropriée. Le parcours ne doit pas être quitté. La prestation ne peut être évaluée sur un tapis roulant.

Classe d'âge		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Discipline	Niveau	Jusqu'à 29 ans	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 – 54	à partir de 55 ans
5000 mètres course à pied (en minutes)	Bronze	25:00	26:30	28:00	29:30	31:00	32:30	34:00
	Aragent	22:30	24:00	25:30	27:00	28:30	20:00	31:30
	Or	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:30	29:00

4.1.2 Natation

Pour le 1000 mètres nage libre, le style natation n'est pas imposé et peut être changé. La longueur est à exécuter sans interruption. Lors du virage, le bord du bassin doit être touché avec une partie du corps. Aucune aide n'est tolérée. Dans le cadre d'un plan d'eau à l'air libre, une tenue en Néoprène est autorisée.

Classe d'âge		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Discipline	Niveau	Jusqu'à 29 ans	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 – 54	à partir de 55 ans
1000 mètres nage libre (en minutes)	Bronze	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	32:00
	Aragent	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00
	Or	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00

4.1.3 Cyclisme

Pour le 20 kilomètres en cyclisme, un parcours métré et plat au possible doit être choisi. Tout type de model de vélo sans dispositif de propulsion peut être utilisé. Le port du casque est obligatoire. La prestation ne peut être évaluée sur un vélo stationnaire.

Classe d'âge		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Discipline	Niveau	Jusqu'à 29 ans	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 – 54	à partir de 55 ans
20 kilomètres, cyclisme (en minutes)	Bronze	45:00	47:00	49:00	51:00	53:00	55:00	57:00
	Aragent	39:00	41:00	43:00	45:00	47:00	49:00	51:00
	Or	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00

4.2 Force

4.2.1 Développé-couché

La charge comporte 40 kilos. Le candidat, en position dorsale, allongé sur un banc, saisit les altères à deux mains et les maintient bras tendus. Les pieds doivent être posés de manière surélevée ou croisé au-dessus du niveau du corps. Le mouvement commence à partir de la flexion des bras jusqu'au contact de la poitrine. Les poids sont ensuite poussés vers le haut jusqu'à ce que les bras soient tendus. Aucune aide n'est autorisée. Dans le cas dans un travail sur appareil non assisté, le candidat doit être assuré par deux personnes l'assistant à droite et à gauche.



Classe d'âge		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Discipline	Niveau	Jusqu' à 29 ans	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 – 54	à partir de 55 ans
Développé-couché – 40 kg (en répétitions)	Bronze	15	14	13	12	11	10	9
	Argent	30	28	26	24	22	20	18
	Or	50	47	44	41	38	35	32

4.2.2 Tractions

L'exercice commence à partir de la suspension complète avec les bras tendus. Il peut être utilisé au choix la technique en pronation ou en supination ou encore les deux alternées. Le corps doit être tiré vers le haut par une flexion des bras, jusqu'à ce que le menton dépasse le niveau de la barre. Le mouvement ne sera compté qu'après une extension complète des bras entre deux répétitions. Aucune aide n'est autorisée

Classe d'âge		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Discipline	Niveau	Jusqu' à 29 ans	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 – 54	à partir de 55 ans
Tractions (en répétitions)	Bronze	7	6	5	4	3	2	2
	Argent	10	9	8	7	6	5	4
	Or	16	15	14	13	12	11	10

4.2.3 Nonté d'échelle

Tous type de modèle « d'échelle sans fin » peuvent être utilisé pour cet exercice. L'épreuve sera exécutée avec une vitesse de montée moyenne d'environ 0,35 mètres par seconde. Le candidat effectue la montée, équipé de ses EPI au complet (tenue de feu, casque, gants, bottes d'incendie, ARI, sans masque et sans ceinturon). La hauteur de la montée que le candidat aura atteinte à la fin de l'exercice sera prise en compte comme performance exécutée. L'exercice prend fin, quand le candidat s'arrête, quand la hauteur de montée configurée est atteinte ou quand l'échelle s'arrête suite au déclenchement d'un dispositif de sécurité (ex : barrage photo-électrique).

Classe d'âge		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Discipline	Niveau	Jusqu'à 29 ans	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	à partir de 55 ans
Monté d'échelle (en mètres)	Bronze	60	60	40	40	30	30	20
	Argent	80	80	60	60	40	40	20
	Or	99	99	80	80	60	60	40

4.3 Épreuves technique de coordination

4.3.1 Parcours sportif (voir la disposition des stations en-bas)

Station n 1: Le candidat démarre à partir de la ligne de départ, 3 mètres plus loin, il traverse le parcours de slalom (quatre barres hautes séparées par une distance de 1,80 mètre), puis tourne à droite.

Station n 2: Il franchit la caisse faisant office d'obstacle (si possible un cheval) d'une hauteur de 1,10 mètre, de quelconque manière et atterrit sur un tapis.

Station n 3: Il exécute ensuite une roulade avant, un demi-tour et une roulade arrière sur une série de tapis disposés les uns après les autres. Les roulades de Judo sont également admises.

Station n 4: Il passe ensuite en dessous de l'obstacle (hauteur libre : 0,50 mètre maximum), puis tourne à droite.

Station n 5: Il traverse une deuxième fois le parcours de slalom.

Station n 6: Il monte en s'aidant de la caisse (hauteur 0,50 mètres) sur la poutre (hauteur 0,90 mètres). Il traverse la poutre (le Medezinball placé au milieu, doit rester sur place) et récupère à la fin un poids (ex : sac de sable de 5 kg). Il porte celui-ci jusqu'au début de la poutre avec une main, fait demi-tour et le ramène avec l'autre main, puis le pose. Il retourne par la poutre et redescend la caisse sans sauter.

La poutre est sécurisée par des tapis de part et d'autre.

Si la salle de sport ne possède pas de poutre, il est possible d'utiliser un long banc retourné. Le poid devra donc être placé à côté du banc à une hauteur adaptée.

Station n 7: Il se dirige vers la caisse n 1 à l'intérieur de laquelle sont placées trois medizinball (chacune pesant 5 kg ou, cas particuliers, 3 kg). Il porte et pose chacune d'entre-elles dans la caisse n 2. Dans la foulée, il déplace de nouveau les balles dans la caisse n 3, puis à partir de celle-ci, les rapporte à la caisse n°1.

Après le dépôt de la troisième balle, une autre doit être à chaque fois récupérée et être transporté.

Le chronomètre est arrêté après le dépôt de la troisième balle dans la caisse n 1. Toutes les caisses sont retournées et placées sur le sol.

Indications:

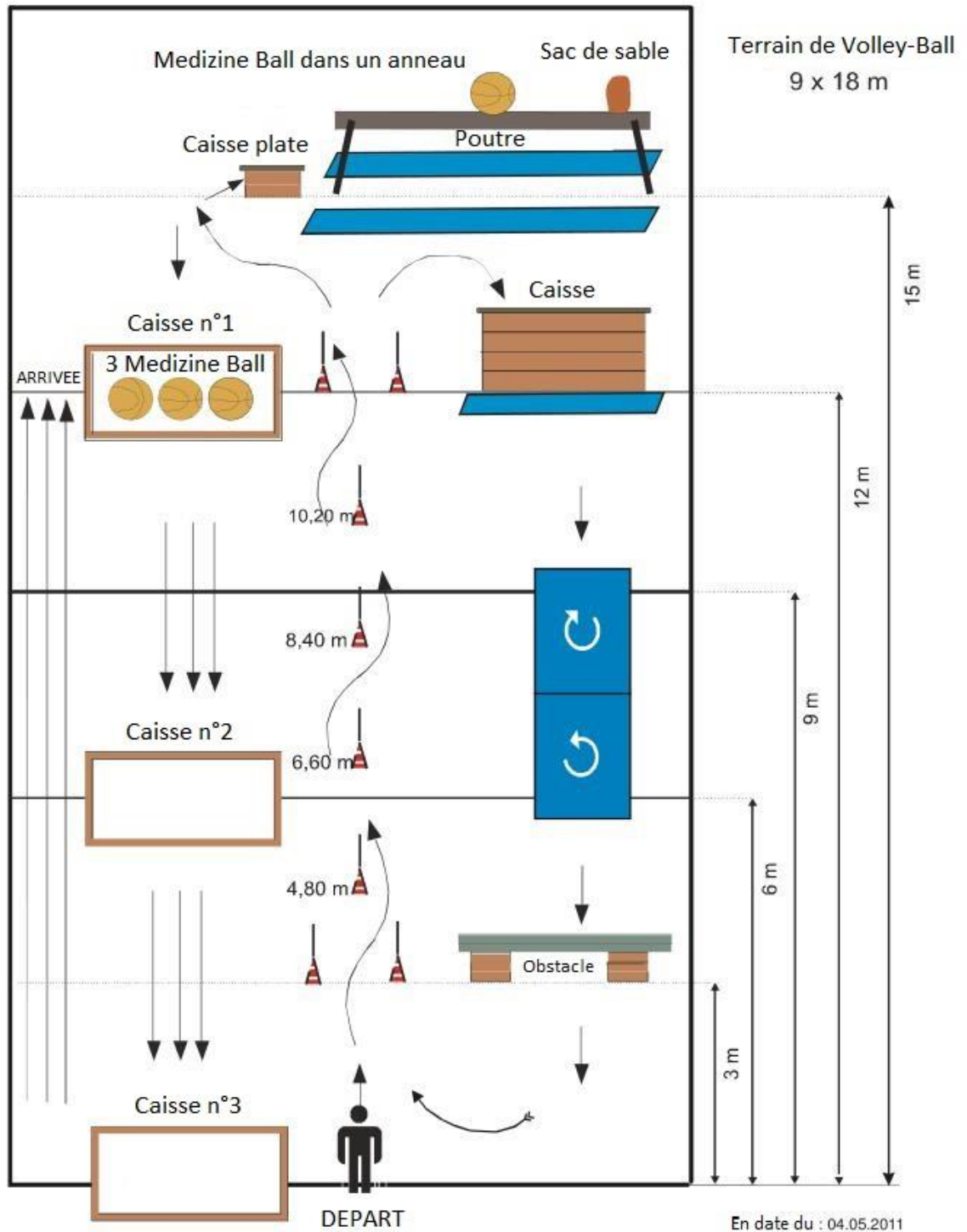
- Dans le cas d'une exécution jugée incorrect, la station respective doit être répétée durant la prise de temps.
- Si le candidat doit quitter la poutre (station n 6) dû à la perte d'équilibre, la station sera toujours recommencée à partir de la montée sur la caisse et ce, durant la prise de temps.
- À la station 7, les balles doivent être déposées et non jetées. Si la caisse glisse ou encore si la balle sort de celle-ci, le candidat devra donc replacer la station dans son état d'origine durant la prise de temps.

Se reporter à la page suivante pour voir la mise en place du parcours.

Classe d'âge		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Discipline	Niveau	Jusqu'à 29 ans	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 – 54	à partir de 55 ans
Parcours sportif (en minutes)	Bronze	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20
	Aragent	1:35	1:40	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05
	Or	1:20	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50

Parcours DSPA

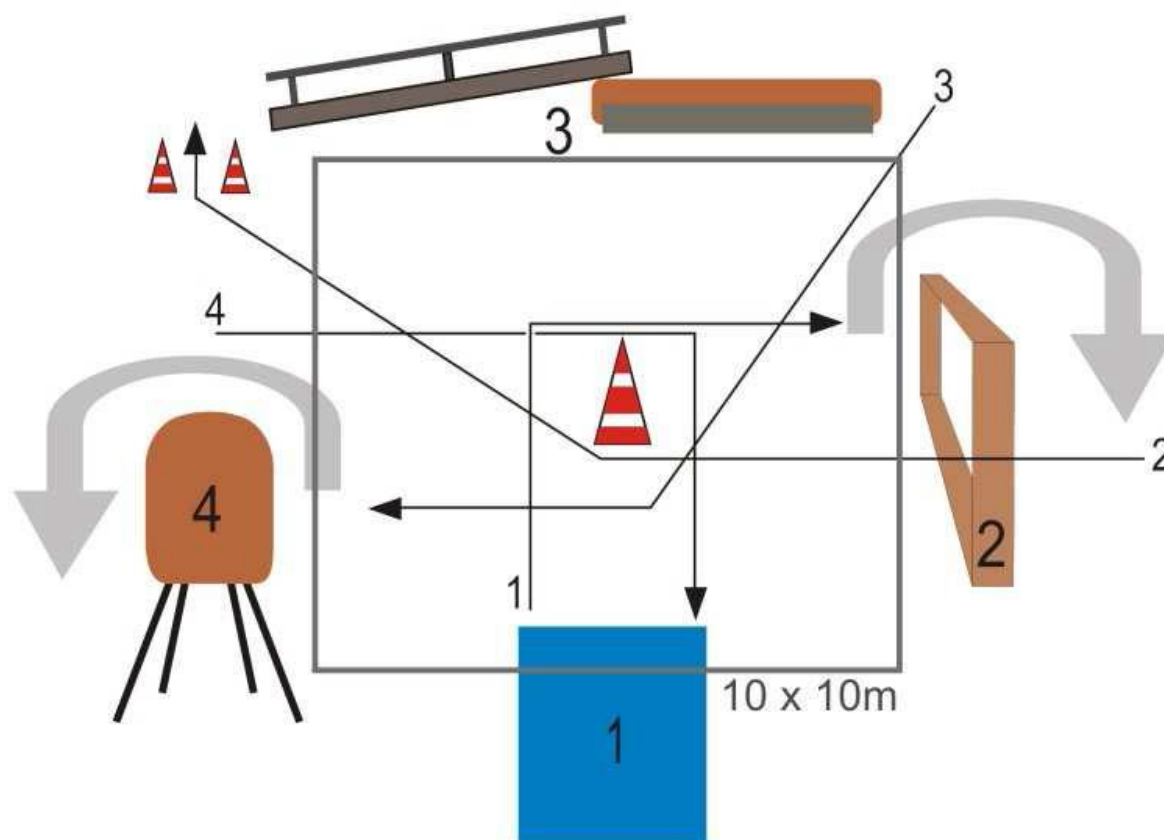
Avec le soutien de **Dräger**



4.3.2 Parcours de motricité

Le candidat commence devant le tapis, (1) en faisant une roulade avant au signal de l'examineur, cours autour du plot vers la droite, saute par-dessus le caisson sans fond et (2) revient vers le plot en passant en dessous. Celui-ci est contourné de nouveau vers la droite, puis le candidat marche en équilibre sur un banc retourné, terminant sur une caisse (3), depuis la gauche en passant par un passage marqué. Il continue en se dirigeant vers le plot, qui doit être de nouveau contourné vers la droite, en direction du cheval (4) (hauteur 1,3 mètre). L'obstacle doit être franchi. Le parcours continue vers la droite en direction du tapis. Après un court passage par le tapis, un deuxième tour est effectué, qui sera terminé lors du deuxième passage sur le tapis. Le temps sera pris depuis le signal de départ jusqu'au dernier passage sur le tapis.

Les agrès sont disposés autour d'un carré de 10 mètres de côté.



Classe d'âge		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Discipline	Niveau	Jusqu'à 29 ans	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	à partir de 55 ans
Parcours de motricité (en minutes)	Bronze	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45
	Argent	1:05	1:10	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35
	Or	0:55	1:00	1:05	1:10	1:15	1:20	1:25

4.3.3 Parcours aquatique

Le parcours complet est de 200 mètres et à exécuter de la manière suivante. Après un saut depuis le plongoir, s'en suit d'une apnée d'au moins 15 mètres. La distance est donc à effectuer sans pause en nage libre jusqu'à la ligne des 100 mètres, puis en nage dorsale, sans mouvement de bras (bras croisés sur le torse) jusqu'aux 150 mètres et jusqu'à la ligne des 200 mètres en brasse.

La distance doit être accomplie sans interruption. Lors des virages, le bord du bassin doit être touché avec une partie du corps au minimum. Aucune aide n'est autorisée.

Classe d'âge		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Discipline	Niveau	Jusqu'à 29 ans	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 – 54	à partir de 55 ans
Parcours aquatique (en minutes)	Bronze	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30
	Argent	4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45
	Or	3:30	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00

5 Epreuves facultatives

5.1 Endurance

5.1.1 Le 10 km

Classe d'âge		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Discipline	Niveau	Jusqu'à 29 ans	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 – 54	à partir de 55 ans
10 kilomètres, (en minutes)	Bronze	51:30	54:30	57:30	60:30	63:30	66:30	69:30
	Argent	46:30	49:30	52:30	55:30	58:30	61:30	64:30
	Or	41:30	44:30	47:30	50:30	53:30	56:30	59:30

5.1.2 Semi-Marathon

La participation à un semi-marathon avec succès est reconnue dans le domaine de l'endurance comme « niveau argent » pour toutes les classes d'âges. La participation à un marathon avec succès est reconnue dans le domaine de l'endurance comme « niveau or » pour toutes les classes d'âges.

5.1.3 Triathlon

La participation à un marathon avec succès est reconnue dans le domaine de l'endurance pour toutes les classes d'âges, uniquement si tu parcours (natation, cyclisme, course à pied) a été exécuté de la manière suivante :

0,5 km / 20 km / 5 km (sprint, triathlon standard) bronze

1,5 km / 40 km / 10 km (distance courte, distance olympique) argent.

2 km / 80 km / 20 km (moyenne et longue distance) or.

5.1.4 Marathon à vélo

La participation à un marathon à vélo (minimum 200 km) avec succès est reconnue dans le domaine de l'endurance comme « niveau or » pour toutes les classes d'âges.

5.2 Epreuve technique de coordination

5.2.1 Le 100 mètre haie

Le 100 mètres haie est exécuté conformément à la documentation de la fédération allemande de pompiers relative aux championnats sportifs, dans son édition respective (se reporter à la page internet www.dfv.org Thèmes techniques -> Domaine technique n°12, compétition).

Classe d'âge		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Discipline	Niveau	Jusqu'à 29 ans	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 – 54	à partir de 55 ans
100 mètres haie (en sec)	Bronze	21,5	23,5	25,5	27,5	29,5	31,5	33,5
	Argent	19,5	21,5	23,5	25,5	27,5	29,5	31,5
	Or	17,5	19,5	21,5	23,5	25,5	27,5	29,5



Table 2011

Soutenu par **Dräger**

Classe d'âge		N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7		
Endurance	Discipline	Niveau	Jusqu'à 29 ans	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	à partir de 55 ans	
	5000 mètres course à pied (en minutes)	Bronze	25:00	26:30	28:00	29:00	31:00	32:30	34:00	
		Argent	22:30	24:00	25:30	27:00	28:30	30:00	31:30	
		Or	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:30	29:00	
	1000 mètres nage libre (en minutes)	Bronze	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	32:00	
		Argent	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	
		Or	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	
	20 kilomètres, cyclisme (en minutes)	Bronze	45:00	47:00	49:00	51:00	53:00	55:00	57:00	
		Argent	39:00	41:00	43:00	45:00	47:00	49:00	51:00	
		Or	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00	
	Force	Développé-couché – 40 kg (en répétitions)	Bronze	15	14	13	12	11	10	9
			Argent	30	28	26	24	22	20	18
Or			50	47	44	41	38	35	32	
Tractions (en répétitions)		Bronze	7	6	5	4	3	2	2	
		Argent	10	9	8	7	6	5	4	
		Or	16	15	14	13	12	11	10	
Monté d'échelle (en mètres)		Bronze	60	60	40	40	30	30	20	
		Argent	80	80	60	60	40	40	30	
		Or	99	99	80	80	60	60	40	
Disciplines techniques de coordination	Parcours sportif (en minutes)	Bronze	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20	
		Argent	1:35	1:40	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05	
		Or	1:20	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50	
	Parcours de motricité (en minutes)	Bronze	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45	
		Argent	1:05	1:10	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35	
		Or	0:55	1:00	1:05	1:10	1:15	1:20	1:25	
	Parcours aquatique (en minutes)	Bronze	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	
		Argent	4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	
		Or	3:30	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00	