

CIRCULAIRE MINISTERIELLE DU 1^{er} MARS 2017 RELATIVE A LA PREPARATION PHYSIQUE DES MEMBRES OPERATIONNELS DES ZONES DE SECOURS ET A L'ACCREDITATION DES PORTEURS DE PROTECTION RESPIRATOIRE. (M.B. 05.04.2017)

Madame la Présidente, Monsieur le Président,

La présente circulaire est destinée aux zones de secours, telles que définies à l'article 14 de la loi du 15 mai 2007 relative à la sécurité civile ainsi qu'au Service d'Incendie et d'Aide Médicale Urgente de la Région de Bruxelles-Capitale. Pour l'application de la présente circulaire, l'on entend par personnel opérationnel des zones de secours les pompiers professionnels et volontaires.

La présente circulaire remplace et abroge la circulaire ministérielle du 12 septembre 2014 relative à l'aptitude physique des membres opérationnels des zones de secours et ne porte pas atteinte aux obligations légales de l'employeur relatives à l'examen médical dont mention aux articles 28 et 31 de l'arrêté royal du 28 mars 2003 relatif à la surveillance de la santé des travailleurs.

1. Introduction

Tous les services d'incendie organisés au niveau communal ont été intégrés dans les zones de secours. Parallèlement à cette transformation administrative et à leurs conséquences, divers arrêtés royaux qui donnent forme au statut des membres opérationnels des services de secours sont également entrés en vigueur. Ces arrêtés royaux fixent notamment les droits et les obligations, les perspectives de carrière, la rémunération etc.

Certaines facettes, comme le maintien d'un niveau de condition physique optimal et l'usage permanent et judicieux d'appareils de protection respiratoire ne sont pas remises en question mais ne font pas partie du statut susmentionné. Il incombe à l'employeur, en l'occurrence la zone, de prendre les mesures adéquates en la matière.

Par la présente circulaire, j'entends donner quelques directives que le conseil de zone peut utiliser comme règles de bonne pratique en ce qui concerne le maintien de l'aptitude physique des membres opérationnels de la zone de secours et l'accréditation des porteurs d'un appareil respiratoire. Concrètement, je vous propose une épreuve périodique intégrée qui combine les deux parties et fait partie intégrale de la gestion zonale en matière de formation.

La présente circulaire apporte également une valeur ajoutée dans le cadre de l'arrêté royal du 8 octobre 2016 modifiant l'arrêté royal du 19 avril 2014 relatif au statut administratif du personnel opérationnel des zones de secours, ainsi que l'arrêté ministériel connexe du 8 octobre 2016 fixant les descriptions de fonction du personnel opérationnel des zones de secours et la circulaire ministérielle du 8 octobre 2016 relative à l'évaluation des membres du personnel opérationnel des zones de secours.

L'un des points sur lesquels le personnel des zones de secours est évalué porte sur les compétences spécialisées. Il s'agit notamment de l'aptitude physique et de la protection respiratoire. Cette circulaire peut également façonner la politique zonale relative à ces deux aspects.

2. Base légale

Etant donné que tout membre opérationnel doit réussir, tant lors de son recrutement que lors de sa nomination, les tests d'aptitude physique, l'on peut partir du principe qu'il doit pouvoir réussir ces tests d'aptitude physique à tout moment, ce qui va de pair avec la nécessité de disposer de pompiers ayant une bonne condition physique.

En outre, la loi du 4 août 1996 sur le bien-être au travail impose à l'employeur l'obligation générale de prendre les mesures nécessaires afin de promouvoir le bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail. Le bien-être des travailleurs concerne notamment la santé et la sécurité au travail. Un bon niveau de condition physique du personnel opérationnel contribue à la sécurité au travail de sa propre personne, de ses collègues ainsi que des personnes qui ont besoin d'aide. Un bon niveau de condition physique du personnel opérationnel est également bénéfique dans le sens large du terme à



sa propre santé (étant donné les efforts physiques que requièrent les nombreuses interventions des services d'incendie).

L'arrêté royal du 10 novembre 2012 détermine les conditions minimales de l'aide adéquate la plus rapide et les moyens adéquats.

En vertu de la circulaire ministérielle du 3 juin 2013 relative à l'application de l'arrêté royal du 10 novembre 2012 déterminant les conditions minimales de l'aide adéquate la plus rapide et les moyens adéquats, il convient d'entendre par porteurs de protection respiratoire "qualifiés", les pompiers qui entretiennent régulièrement, et au moins une fois par an, leurs aptitudes en tant que porteurs de protection respiratoire, grâce à des exercices et cours de recyclage éventuels. Ils doivent également être déclarés médicalement aptes à porter une protection respiratoire.

Dans l'ancienne structure communale, l'officier-chef de service devait veiller à la formation et au recyclage de son personnel. Il choisissait les pompiers qui pouvaient intervenir, soit comme porteur de protection respiratoire qualifié, soit comme chauffeur-opérateur pompe, soit comme chef des opérations (également porteur de protection respiratoire qualifié).

3. Tâche de l'employeur - Détermination des modalités

La fréquence, le contenu ainsi que les éventuelles mesures d'entraînement physique font l'objet de la politique de formation zonale approuvée par le conseil de zone.

Vu la demande du terrain et en vue de créer un certain degré d'uniformité entre les zones de secours, je fournis ci-après quelques directives susceptibles de servir de guide pour la rédaction d'un tel document.

Je vous rappelle l'obligation d'organiser une concertation syndicale préalable. La création d'une large base de soutien favorise en effet la réussite des tests.

3.1. Fréquence

Il est recommandé d'évaluer l'aptitude physique du membre du personnel opérationnel et l'accréditation relative à la protection respiratoire tous les deux ans conformément à mes recommandations formulées dans la circulaire ministérielle du 8 octobre 2016 relative à l'évaluation des membres du personnel opérationnel des zones de secours. L'aptitude physique devrait être évaluée pour la première fois après l'obtention du brevet B01 (sapeur-pompier) ou du brevet OFF2 (capitaine). Il est renvoyé ici au livre 7 de l'arrêté royal du 19 avril 2014 relatif au statut administratif du personnel opérationnel des zones de secours et à la circulaire ministérielle du 8 octobre 2016 relative à l'évaluation des membres opérationnels des zones de secours.

Naturellement, la zone peut également utiliser cette circulaire, dans le cadre de la formation permanente, pour les exercices et les cours de perfectionnement relatifs à la préparation physique et l'accréditation relative à la protection respiratoire. Pour ce faire, elle peut établir une distinction entre le port de la protection respiratoire avec effort et le port de la protection respiratoire sans effort. L'appareil respiratoire est, en effet, l'équipement de protection individuelle par excellence qui peut être vital pour chaque membre du personnel opérationnel, indépendamment de l'intensité de l'intervention.

Comme déjà rappelé dans le préambule de cette circulaire, j'attire votre attention sur le fait que le membre du personnel doit obligatoirement subir un examen médical annuel, conformément aux articles 30 à 34 de l'arrêté royal du 28 mai 2003 relatif à la surveillance de la santé des travailleurs. Le médecin du travail concerné est invité à prendre également en considération les résultats des épreuves d'évaluation de l'aptitude physique et l'accréditation relative à la protection respiratoire. L'examen médical annuel obligatoire doit, par conséquent, avoir lieu peu après l'accomplissement des épreuves. Un délai de trois mois entre les deux est proposé.

3.2. Contenu

Les différents exercices sont décrits dans l'annexe à la présente circulaire. Les tests doivent être réalisés dans des conditions de sécurité suffisantes.



Vous remarquerez que le modèle de programme n'est pas du même niveau que les tests d'aptitude physique passés lors du recrutement et de la nomination. Une enquête a en effet démontré qu'un programme adapté, axé sur un niveau de condition physique raisonnable, est plus approprié pour mesurer le niveau de condition tout au long de la carrière.

3.3. Mesures d'entraînement physique

Lorsqu'un membre du personnel opérationnel ne réussit pas l'accréditation de protection respiratoire, il est recommandé de l'inviter à représenter les tests dans les six mois. S'il s'avère que le membre du personnel opérationnel échoue encore après la deuxième tentative, il lui est recommandé de suivre un programme d'entraînement physique adapté et intensif en matière de protection respiratoire. Si le programme d'entraînement physique s'avère également insuffisant pour réussir les tests dans un délai raisonnable, le commandant de zone ou son délégué devrait vérifier si le membre du personnel opérationnel est encore apte à assurer sa fonction de porteur d'appareil respiratoire.

Par analogie, si un membre du personnel opérationnel ne réussit pas le test relatif à l'aptitude physique, il est recommandé de l'inviter à représenter les tests dans les six mois. S'il s'avère que le membre du personnel opérationnel échoue encore après la deuxième tentative, il lui est recommandé de suivre un programme d'entraînement physique adapté et intensif sous la supervision d'un expert sportif (cf. infra). Si le programme d'entraînement physique est également insuffisant pour que le test soit réussi dans un délai raisonnable, je conseille de demander au médecin du travail de vérifier si le membre du personnel opérationnel est encore apte à exercer sa fonction.

Ces points sont repris dans le dossier d'évaluation du pompier tant en ce qui concerne le test d'aptitude physique qu'en ce qui concerne le test de protection respiratoire.

Pour réussir l'épreuve intégrée, le membre du personnel doit réussir les trois parties, telles que décrites dans l'annexe à la présente circulaire.

Si seule l'aptitude physique est testée, le membre du personnel doit réussir les parties 2 et 3 de l'épreuve décrite en annexe, et ce avec l'appareil de protection respiratoire mais sans port du masque de protection respiratoire.

3.4. Faciliter les possibilités d'entraînement en matière de préparation physique

Puisqu'un niveau de condition suffisant est attendu des membres du personnel opérationnel tout au long de la carrière, le conseil de zone est tenu de fournir les facilités nécessaires, afin que tous les membres du personnel puissent atteindre ou maintenir le niveau de condition requis.

Ainsi, le conseil de zone doit avant tout mettre l'infrastructure sportive nécessaire à la disposition des membres du personnel, soit en gestion propre, soit via des tiers. En l'occurrence, le matériel sportif à prévoir correspond évidemment au contenu des tests à effectuer et doit être suffisamment disponible et accessible.

En outre, cette infrastructure sportive doit être suffisamment disponible et accessible. Concrètement, il est indiqué que le conseil prenne les dispositions afin que l'infrastructure sportive soit accessible au maximum pendant les heures de service pour les membres du personnel casernés et en dehors des heures de service pour les membres du personnel appelables.

Enfin, j'estime que l'entraînement devrait être mené sous la supervision d'un expert sportif, présent sur place, ou en suivant un programme d'entraînement déterminé par un expert sportif. Par expert sportif, l'on entend le titulaire d'un diplôme de bachelier (régent) ou de master (licencié) en éducation physique ou en kinésithérapie ou équivalent par l'expérience ou les compétences acquises préalablement.

4. Tâche du travailleur

Le membre du personnel opérationnel est censé entretenir sa condition physique afin de pouvoir effectuer ses missions en toute sécurité pour lui-même, ses collègues et les personnes secourues. A cet effet, le membre du personnel est donc incité à réaliser que sa condition physique est importante.



Une condition physique en-dessous de la moyenne est en effet difficilement conciliable avec le sentiment du devoir et l'intégrité avec lesquels le membre du personnel doit exercer sa fonction.



ANNEXE A LA CIRCULAIRE MINISTERIELLE RELATIVE A L'APTITUDE PHYSIQUE DES MEMBRES OPERATIONNELS DES ZONES DE SECOURS ET RELATIVE A L'ACCREDITATION DES PORTEURS DE PROTECTION RESPIRATOIRE

L'aptitude physique des membres du personnel opérationnel au cours de la carrière est évaluée sur la base des trois parties suivantes :

1. Laboratoire protection respiratoire / Accréditation de protection respiratoire
 2. Test de lutte contre les incendies / Accréditation de protection respiratoire et/ou Aptitude physique
 3. Test de l'escalier / Accréditation de protection respiratoire et/ou Aptitude physique
-

Mesures de précaution pour les candidats

- ✓ Le candidat est exclu dans les cas suivants :
 - à la demande du médecin du travail si ce dernier déclare le candidat inapte d'un point de vue médical ;
 - au repos, assis et avant d'enfiler l'équipement, son rythme cardiaque est supérieur à 100 battements par minute ;
 - au repos, il éprouve manifestement des difficultés respiratoires ;
 - il tousse de manière persistante et continue ;
 - il est malade ou fiévreux ;
 - il n'a manifestement pas respecté les instructions préalables (il vient de prendre un repas consistant, il y a des signes manifestes de consommation d'alcool, il vient de fumer, ...).
 - ✓ Le candidat veille à s'hydrater de manière suffisante.
 - ✓ Eléments entraînant l'arrêt de l'exercice :
 - le candidat se plaint de vertiges, douleurs dans la cage thoracique, oppression, nausées, fortes douleurs ou faiblesse des membres, confusion mentale, d'autres fortes douleurs, ... ;
 - le candidat décide lui-même de ne pas poursuivre l'exercice ;
 - le candidat éprouve des étourdissements, essoufflements ou présente des signes de cyanose (coloration bleutée de la peau résultant d'un manque d'oxygène) ;
 - si, à quelque moment que ce soit, l'accompagnateur craint pour la sécurité du candidat.
-

Instructions préalables à l'exécution du test

- pas d'autre exercice précédant l'exercice ;
 - pas de consommation d'alcool au cours des 6 heures précédant l'exercice ;
 - ne pas manger, ne pas fumer, ne pas consommer de boissons contenant de la caféine (café, thé ou autre) au cours des 2 heures précédant l'exercice.
-



PARTIE 1 : Laboratoire protection respiratoire

1.1. Objectif

- Démontrer la connaissance de l'appareil et la procédure d'habillement

1.2. Description du laboratoire protection respiratoire

- ✓ Le participant explique le fonctionnement de l'appareil de protection respiratoire.
- ✓ Le participant est capable de citer les différentes composantes, ainsi que la fonction.

- ✓ Procédure de harnachement de l'appareil de protection respiratoire, assis dans le siège de l'autopompe ou dans un dispositif qui le simule.

- ✓ Se déshabiller dans le vestiaire.

Exemple de fiche d'évaluation conforme à la carte d'exercice/fiche pédagogique :

Composantes laboratoire protection respiratoire		
<input type="checkbox"/> Etre capable de revêtir l'appareil de protection respiratoire de manière rapide, systématique et agile, en tenue d'intervention complète, y compris avec une cagoule ignifuge.	Suffisant	Répéter
<input type="checkbox"/> Etre capable de tester le masque facial au niveau de la densité et de la surpression	Suffisant	Répéter
<input type="checkbox"/> Etre capable d'enlever l'appareil de protection respiratoire de manière rapide, systématique et agile. En ce compris, le changement de bouteille et les contrôles finaux nécessaires. Il s'agit également de préparer l'appareil pour l'intervention suivante (y compris régler les attaches).	Suffisant	Répéter

Remarques :

.....
.....

Résultat du laboratoire protection respiratoire : ok/nok

(Biffer la mention inutile)



c) **DEPOSER**

Un tuyau est déposé par terre, l'autre est déroulé vers le point 3a. Le participant emporte un raccord ainsi que le tuyau déposé et ainsi le premier tuyau est déroulé au point 3a. Au point 3a, le raccord du tuyau déroulé est déposé au sol et le deuxième tuyau est déroulé en direction du point 3. Les deux tuyaux sont raccordés ensemble, le deuxième tuyau étant déroulé vers le point 3. A cet endroit, le participant dépose à nouveau le raccord à terre et il va vers le point 4.

d) **METTRE EN PLACE, MONTER UNE ECHELLE MANUELLE ET EMPORTER DES PIECES**

Une échelle à deux parties, avec 2 fois 14 échelons, a sa base contre le mur, le participant doit la placer correctement contre le mur. Il doit faire coulisser l'échelle jusqu'au marquage du 10ème échelon. La corde de levage est enroulée autour du 3ème et du 5ème échelon et nouée autour du 4ème échelon. Ensuite, l'échelle est placée selon l'angle de montée adéquat (les pieds étant placés contre les montants de l'échelle, pouvoir toucher les montants les bras tendus et en gardant le dos droit). Lorsque l'échelle est placée selon les règles de l'art (angle exact et corde nouée), le matériel suivant doit être pris dans l'autopompe : le coffre à outils avec bandoulière (équipé d'un poids standard de 10kg), une ligne de travail et une lance. Ces matériaux sont placés près de l'échelle. Le participant prend la lance, se dirige vers le raccord de tuyau au point 3, y raccorde la lance et retourne vers l'échelle. Il y prépare la lance pour être établie. Il monte ensuite sur l'échelle en portant le tuyau avec la lance de manière adéquate (tuyau sur l'épaule en passant le long de la poitrine, la lance se trouvant dans le dos) jusqu'à ce que le participant ait les deux pieds sur le marquage du 10ème échelon. Le participant redescend ensuite de l'échelle et dépose la lance sur le sol. Ensuite il prend le coffre à outils, l'entoure de la bandoulière, le monte de manière sécurisée jusqu'à ce que ses deux pieds se trouvent sur le marquage. Il descend et redépose le coffre sur le sol. Il refait la même chose avec la ligne de travail. A chaque fois, il faut tenir les matériaux de telle sorte que deux mains soient libres pour pouvoir monter à l'échelle. Il monte à l'échelle en énumérant les échelons. Ensuite, il passe au point 5.

e) **FORCER UNE PORTE ET ENTRER DANS UN ESPACE ENFUME**

L'instructeur enregistre la fréquence cardiaque en fonction du temps avant que cette partie ne soit entamée. Le participant doit prendre le bélier dans le véhicule, raccorder l'air comprimé et enfoncer trois fois la porte fictive avec le bélier : de préférence 1x à hauteur d'épaule, 1x à hauteur des genoux et 1x à hauteur de la taille. (Tenir le bélier comme on vous l'a appris). Le reste du trajet est accompli avec appareil à air comprimé. Ensuite, le participant passe au point 6.

f) **TENDRE UN TUYAU DANS UN LOCAL ENFUME**

Un tuyau de Ø 70 à moitié rempli (sans pression) équipé d'une lance, couplé à la pompe, est plié en zigzag près de l'autopompe. Le tuyau est placé sur l'épaule et tendu entièrement jusqu'au point 6a. . Ensuite, le participant passe au point 7.

g) **SAUVER UNE PERSONNE DANS UN LOCAL ENFUME**

Un mannequin de 80 kg est trainé sur 2 x 7,5 m (au total 15 m). Un seuil (à hauteur d'un tuyau rempli de Ø45 mm) se trouve au milieu du trajet. Le mannequin est pris de la manière que l'on veut (la préférence est de prendre le mannequin à hauteur des épaules) et déplacé du point 7 au point 7a et du point 7a au point 7. Le début de l'exercice doit être réalisé correctement. Le participant peut se tourner. Il a accompli le trajet lorsque ses deux pieds ont franchi la ligne. Ensuite, le participant passe au point 8.

h) **MARCHER EN EQUILIBRE SUR UN REBORD ETROIT**

Quatre poutres sont installées en zigzag. Le but étant que le participant marche sur les poutres (exercice d'équilibre). Descendre en cours de route signifie recommencer l'exercice. Le point de début et de fin sont indiqués. Le participant doit poser le premier et le dernier pas dans la zone marquée. Ensuite, le participant passe au point 9.



i) INTRODUIRE LE TUYAU DANS LE LOCAL ENFUME

Tirer une charge (au maximum 15 kg) sur 2 x 15 m. Après les 15 premiers mètres, courir vers le point 9a et tirer à nouveau 15 mètres. Ensuite, le participant passe au point 10.

j) FRANCHIR L'OBSTACLE

Le participant doit franchir l'obstacle (donc pas sauter au-dessus), courir vers le point 10a, se retourner, à nouveau franchir l'obstacle sans sauter et courir vers le point 10. Ensuite, le participant passe au point 11.

k) ROUTE D'ATTAQUE AVEC TUYAU HP DANS ESPACE ENFUME

Le participant doit emmener une lance haute pression sur une distance de 15 mètres et la ramener. Il doit marcher normalement les trois premiers mètres puis marcher pendant trois mètres dans un tunnel en marchant en position accroupie ou en s'appuyant sur les genoux (rester très bas), marcher normalement tout droit les 3 mètres suivants, marcher à nouveau accroupi ou en s'appuyant sur les genoux au cours des trois prochains mètres et terminer par trois mètres en marche normale pour aller au point 11a. Ensuite, il doit revenir en marche arrière : d'abord marcher normalement tout droit, puis à nouveau accroupi ou en s'appuyant sur les genoux, ensuite normalement tout droit, ensuite accroupi ou en s'appuyant sur les genoux et enfin arriver au point 11. Ce trajet doit être effectué avec le pistolet tenu des deux mains. Ensuite, le participant passe au point 12.

l) TRAVAUX DE DEMOLITION AU MOYEN D'UN CROCHET DE DEMOLITION, DANS UN ESPACE ENFUME

Le participant doit lever, au moyen d'une tige massive, une balle qui pend du plafond à une hauteur de 2,5 mètres et atteindre dix fois le haut du panier avec la balle. Il faut donner dix coups corrects. L'instructeur compte à voix haute.

2.2. Informations et instructions préalables à l'exécution du test

Le membre du personnel opérationnel est prévenu avant le test de ce que l'on attend d'elle/de lui et des points qui seront évalués. Juste avant le début du test, il est une dernière fois contrôlé s'il a bien compris les différentes parties. Il est insisté sur le fait :

- que, bien qu'une limite de temps est prévue pour présenter les épreuves, l'objectif est de réaliser le parcours aussi rapidement que possible (mais dans les limites de ses possibilités) ;
- qu'il faut accomplir toutes les parties de manière aussi sécurisée et techniquement correcte que possible.

Avant le début du test, le membre du personnel opérationnel endosse le moniteur de fréquence cardiaque et il est mené vers le point de départ. L'expert sportif donne le moment du départ "je vais décompter : 3, 2, 1, START" et le membre du personnel opérationnel peut commencer au moment du "START". L'expert sportif démarre le moniteur de fréquence cardiaque ainsi que le chronomètre au moment du "START". A partir de la partie 5 (lorsque l'air comprimé est raccordé), la fréquence cardiaque est enregistrée en fonction du temps.



Exemple de fiche d'évaluation conforme à la carte d'exercice/fiche pédagogique

Composantes du test de lutte contre les incendies		
<input type="checkbox"/> Etre capable de finaliser le test en 24 minutes s'il s'agit du premier essai du test ou en 19 minutes si le test a déjà été effectué plusieurs fois	Suffisant	Répéter
<input type="checkbox"/> Etre capable de finaliser toutes les composantes avec succès	Suffisant	Répéter
<input type="checkbox"/> Effectuer toutes les composantes de manière techniquement correcte sans générer de situations dangereuses. Ce jugement est laissé aux instructeurs techniques selon les mesures en vigueur dans la pratique	Suffisant	Répéter

Les résultats du moniteur de fréquence cardiaque sont transmis au médecin du travail.

Remarques :

.....

.....

Résultat du test de lutte contre les incendies : ok/nok

(Biffer la mention inutile)



PARTIE 3 : Test de l'escalier

3.1. Description du test de l'escalier

Le test de l'escalier est effectué sur une distance au cours de laquelle on monte 20 mètres, le nombre de marches dépendant de la hauteur de celles-ci.

Le membre du personnel doit arriver en haut aussi rapidement que possible, avec un poids d'approximativement 20 kg, et sans s'interrompre. Ce poids peut être une veste lestée d'environ 20 kg, ou du matériel des services d'incendie sous la forme d'un tuyau enroulé avec lance plus le harnais d'environ 6 kg.

Vu que le facteur sécurité doit toujours être pris en compte, il est autorisé de saisir/s'appuyer avec la main sur la rampe, ce qui permet au participant de réaliser son test en toute sécurité.

Le test de l'escalier, en tant que partie de l'épreuve intégrée, est présenté avec protection respiratoire.

Si seule l'aptitude physique est testée, le membre du personnel doit présenter ce test avec appareil de protection respiratoire sans port du masque de protection respiratoire.

3.2 Informations et instructions préalables à l'exécution du test

Le candidat peut s'échauffer au préalable en s'exerçant à monter trois marches pour déterminer son rythme de marche. De même, s'il le désire, il peut effectuer des étirements des muscles de ses mollets et de ses cuisses. Il peut encore poser des questions.

L'instructeur dit : "3, 2, 1, START" et le candidat peut commencer au moment du "START".

Le candidat emporte le matériel incendie lors de la montée de l'escalier (ou d'une construction mobile simulant un escalier). Il est suivi par un instructeur. A cet égard, il est conseillé aux candidats ce qui suit :

- Montez aussi rapidement que possible avec l'appareil respiratoire enclenché
- Sans courir (donc sans temps de flottement)
- A un rythme de marche constant, sans s'arrêter en cours de route
- Montez marche par marche, en posant le pied sur chaque marche
- Avec du matériel d'incendie dans les deux mains, désigné par l'examineur

Dès l'arrivée en haut, on note aussi rapidement que possible la fréquence cardiaque. Le candidat déconnecte lui-même l'appareil de protection respiratoire et il retire son masque. Il laisse le matériel d'incendie en haut. Ensuite il redescend lentement l'escalier à un rythme régulier.



Exemple de fiche d'évaluation conforme à la carte d'exercice/fiche pédagogique

Composantes du test de l'escalier		
<input type="checkbox"/> Effectuer le test de manière correcte en 120 secondes, au cours duquel un pic est atteint (>85% du maximum théorique de la fréquence cardiaque)	Suffisant	Répéter
<input type="checkbox"/> OU effectuer le test dans les 60 secondes, au cours duquel un pic n'est PAS atteint	Suffisant	Répéter

A l'aide de la fréquence cardiaque finale, on calcule le % du maximum théorique de la fréquence cardiaque :

% du maximum théorique de la fréquence cardiaque = fréquence cardiaque finale : (220-âge) =

Résultat du test de montée des marches : ok/nok

(Biffer la mention inutile)

Résultat général de l'épreuve intégrée : accréditation OK/NOK

