

# Table des matières

<i>Introduction générale</i> .....	3
<b>I. La définition du sapeur-pompier professionnel</b> .....	3
A. L'intégration dans la fonction publique territoriale.....	3
B. Le recrutement par concours .....	4
<b>II. L'inscription au concours de sapeur-pompier professionnel</b> .....	5
A. Les conditions d'inscription .....	5
B. Les modalités d'inscription.....	8
<b>III. Le déroulement du concours de sapeur-pompier professionnel</b> .....	9
A. La phase de préadmissibilité.....	9
B. La phase d'admissibilité.....	10
C. La phase d'admission .....	11
<b>IV. La carrière du sapeur-pompier professionnel</b> .....	13
A. Avant le recrutement.....	13
B. Après le recrutement.....	15
La carrière du sapeur-pompier professionnel en 15 définitions .....	18

## PARTIE 1. LA DICTÉE

### Chapitre 1

<i>Conseils méthodologiques et pratiques</i> .....	23
I. La préparation de l'épreuve.....	24
II. Le déroulement de l'épreuve .....	26

### Chapitre 2

<i>Les notions essentielles en 25 fiches</i> .....	29
1. DÉRIVATION.....	32
2. COMPOSITION .....	34
3. EMPRUNT .....	36
4. RÉDUCTION .....	38
5. SYNONYMES ET ANTONYMES .....	40
6. HOMONYMES ET PARONYMES .....	42
7. NOM.....	44
8. GENRE DES NOMS.....	46
9. MARQUE DU FÉMININ .....	48
10. MARQUE DU PLURIEL (I).....	50
11. MARQUE DU PLURIEL (II) .....	52
12. ADJECTIF .....	54
13. FÉMININ DE L'ADJECTIF .....	56
14. DÉTERMINANT (I).....	58
15. DÉTERMINANT (II) .....	60
16. PRONOM (I).....	62

17. PRONOM (II).....	64
18. ADVERBE.....	66
19. VERBE.....	68
20. VOIX.....	70
21. CONJUGAISON.....	72
22. PARTICIPE PASSÉ (I).....	74
23. PARTICIPE PASSÉ (II).....	76
24. PARTICIPE PRÉSENT.....	78
25. ACCORD DU VERBE.....	80

### Chapitre 3

<i>250 exercices commentés et corrigés</i> .....	83
--	----

#### I. Énoncés.....

1. DÉRIVATION.....	83
2. COMPOSITION.....	84
3. EMPRUNT.....	86
4. RÉDUCTION.....	87
5. SYNONYMES ET ANTONYMES.....	88
6. HOMONYMES ET PARONYMES.....	89
7. NOM.....	90
8. GENRE DES NOMS.....	91
9. MARQUE DU FÉMININ.....	92
10. MARQUE DU PLURIEL (I).....	93
11. MARQUE DU PLURIEL (II).....	94
12. ADJECTIF.....	95
13. FÉMININ DE L'ADJECTIF.....	96
14. DÉTERMINANT (I).....	97
15. DÉTERMINANT (II).....	98
16. PRONOM (I).....	99
17. PRONOM (II).....	100
18. ADVERBE.....	101
19. VERBE.....	103
20. VOIX.....	104
21. CONJUGAISON.....	105
22. PARTICIPE PASSÉ (I).....	106
23. PARTICIPE PASSÉ (II).....	107
24. PARTICIPE PRÉSENT.....	108
25. ACCORD DU VERBE.....	110

#### II. Commentaires et corrigés.....

1. DÉRIVATION.....	112
2. COMPOSITION.....	113
3. EMPRUNT.....	114
4. RÉDUCTION.....	115
5. SYNONYMES ET ANTONYMES.....	116
6. HOMONYMES ET PARONYMES.....	117
7. NOM.....	118
8. GENRE DES NOMS.....	119
9. MARQUE DU FÉMININ.....	120

10. MARQUE DU PLURIEL (I).....	121
11. MARQUE DU PLURIEL (II) .....	122
12. ADJECTIF .....	123
13. FÉMININ DE L'ADJECTIF .....	124
14. DÉTERMINANT (I).....	125
15. DÉTERMINANT (II) .....	126
16. PRONOM (I).....	128
17. PRONOM (II).....	129
18. ADVERBE.....	130
19. VERBE.....	131
20. VOIX .....	132
21. CONJUGAISON .....	133
22. PARTICIPE PASSÉ (I).....	134
23. PARTICIPE PASSÉ (II).....	135
24. PARTICIPE PRÉSENT .....	136
25. ACCORD DU VERBE .....	138

## Chapitre 4

<i>Sujets de concours expliqués</i> .....	139
Sujet n° 1 : SDIS 13 (SPP1 2013) .....	139
Sujet n° 2 : SDIS 49 (SPP1 2013) .....	140
Sujet n° 3 : SDIS 57 (SPP1 2013) .....	142
Sujet n° 4 : SDIS 57 (SPP2 2013) .....	143
Sujet n° 5 : SDIS 59 (SPP1 2013) .....	144
Sujet n° 6 : SDIS 59 (SPP2 2013) .....	145
Sujet n° 7 : SDIS 78 (SPP1 2013).....	146
Sujet n° 8 : SDIS 78 (SPP2 2013) .....	147

## PARTIE 2. LES MATHÉMATIQUES

### Chapitre 1

<i>Notions essentielles</i> .....	153
<b>I. Arithmétique</b> .....	153
A. Les nombres .....	153
B. Proportionnalité et applications .....	158
<b>II. Géométrie</b> .....	172
A. Unités de mesure .....	172
B. Relations entre les unités de mesure .....	175
C. Objets géométriques .....	177
D. Cas particulier du triangle rectangle .....	183
E. Agrandissement – réduction .....	185

### Chapitre 2

<i>Exercices</i> .....	189
<b>I. Énoncés</b> .....	189
<b>II. Corrigés</b> .....	194

<b>Chapitre 3</b>	
<i>Sujets de concours</i> .....	207
<b>I. Sujets de concours</b> .....	207
Sujet n° 1 : SDIS 57 (2013) .....	207
Sujet n° 2 : SDIS 78 (2013) .....	210
Sujet n° 3 : SDIS État-major de zone Sud–Ouest (2013) .....	211
Sujet n° 4 : SDIS 49 (2013) .....	213
Sujet n° 5 : SDIS 59 (2013) .....	214
<b>II. Corrigés</b> .....	215
Corrigé n° 1 .....	215
Corrigé n° 2 .....	216
Corrigé n° 3 .....	217
Corrigé n° 4 .....	218
Corrigé n° 5 .....	219

**PARTIE 3. ÉPREUVE DE QROC PORTANT SUR  
LES UNITÉS DE VALEUR RELATIVES À LA FORMATION  
DES SAPEURS-POMPIERS VOLONTAIRES DE 2<sup>e</sup> CLASSE**

<b>Chapitre 1</b>	
<i>Présentation de l'épreuve</i> .....	223
<b>Chapitre 2</b>	
<i>Protection des personnes et des biens : Interventions diverses</i> .....	227
<b>I. L'épuisement</b> .....	227
<b>II. Le risque animalier</b> .....	227
<b>III. L'utilisation des tronçonneuses</b> .....	228
<b>IV. Quiz</b> .....	229
A. Les questions .....	229
B. Les réponses .....	229
<b>Chapitre 3</b>	
<i>Incendie</i> .....	231
<b>I. Gestion opérationnelle et commandement</b> .....	231
A. La réception de l'alerte et le départ des secours .....	231
B. Le déroulement des opérations .....	231
C. Les transmissions .....	232
<b>II. Lutte contre les incendies</b> .....	233
A. La combustion .....	233
B. Les besoins en eau .....	234
C. Le matériel d'incendie .....	234
D. Sécurité individuelle et collective .....	236
E. Les engins .....	237

F. Les manœuvres d'établissements .....	238
G. Les techniques d'extinction des feux.....	239
H. Le lot de sauvetage et de protection contre les chutes.....	239
<b>III. Techniques opérationnelles et commandement.....</b>	<b>240</b>
La topographie .....	240
<b>IV. Quiz.....</b>	<b>241</b>
A. Les questions.....	241
B. Les réponses.....	243
<b>Chapitre 4</b>	
<b><i>Secours à personnes en équipe.....</i></b>	<b>249</b>
<b>I. Programme PSE 1 .....</b>	<b>249</b>
<b>II. Programme PSE 2.....</b>	<b>252</b>
<b>III. Quiz .....</b>	<b>254</b>
A. Les questions.....	254
B. Les réponses.....	255
<b>Chapitre 5</b>	
<b><i>Cadre administratif et juridique.....</i></b>	<b>259</b>
<b>I. Culture administrative .....</b>	<b>259</b>
A. Organisation des services d'incendie et de secours.....	259
B. Concertation et paritarisme.....	261
<b>II. Relations publiques .....</b>	<b>261</b>
<b>III. Quiz .....</b>	<b>262</b>
A. Les questions.....	262
B. Les réponses.....	262
<b>Chapitre 6</b>	
<b><i>Sujets de concours corrigés.....</i></b>	<b>265</b>
<b>I. Sujets de concours .....</b>	<b>265</b>
Sujet n° 1 : SDIS État-major de zone Sud-Ouest (2013) .....	265
Sujet n° 2 : SDIS (2013) .....	266
<b>II. Corrigés.....</b>	<b>267</b>
Corrigé n° 1 : SDIS État-major de zone Sud-Ouest (2013).....	267
Corrigé n° 2 : SDIS (2013).....	270

## PARTIE 4. LES ÉPREUVES PHYSIQUES ET SPORTIVES

### Chapitre 1

<i>Conseils généraux</i> .....	277
<b>I. Avant les épreuves</b> .....	277
A. L'hygiène de vie .....	278
B. L'équipement .....	278
C. L'habillement .....	279
D. L'échauffement .....	280
E. La récupération .....	280
F. Les étirements .....	281
G. La fréquence cardiaque .....	281
<b>II. Pendant les épreuves</b> .....	282
<b>III. Après les épreuves</b> .....	283

### Chapitre 2

<i>Les épreuves</i> .....	289
<b>I. Épreuve de natation</b> .....	289
A. Description .....	289
B. Entraînement .....	290
C. Le jour de l'épreuve .....	291
<b>II. Épreuve d'endurance     cardio-respiratoire luc léger</b> .....	291
A. Description .....	291
B. Entraînement .....	294
C. Le jour de l'épreuve .....	309
<b>III. Épreuve de souplesse</b> .....	310
A. Description .....	310
B. Entraînement .....	311
C. Le jour de l'épreuve .....	313
<b>IV. Épreuve d'endurance musculaire de la     ceinture dorso-abdominale (gainage)</b> .....	314
A. Description .....	314
B. Entraînement .....	315
C. Le jour de l'épreuve .....	320
<b>V. Épreuve musculaire des membres supérieurs</b> .....	320
A. Description .....	321
B. Entraînement .....	321
C. Le jour de l'épreuve .....	325
<b>VI. Épreuve musculaire des membres inférieurs (killy)</b> .....	325
A. Description .....	326
B. Entraînement .....	328
C. Le jour de l'épreuve .....	333

## PARTIE 5. L'ENTRETIEN AVEC LE JURY

### Chapitre I

<i>Conseils généraux</i> .....	337
--------------------------------	-----

### Chapitre II

<i>Conseils spécifiques</i> .....	341
-----------------------------------	-----

I. Conseils relatifs à l'exposé .....	341
---------------------------------------	-----

A. La construction de l'exposé .....	341
--------------------------------------	-----

B. La préparation de l'exposé .....	343
-------------------------------------	-----

II. Conseils relatifs à l'entretien proprement dit .....	344
--	-----

A. Les questions des examinateurs .....	344
---	-----

B. Les réponses des candidats .....	346
-------------------------------------	-----

## ANNEXE : COORDONNÉES DES SDIS