

Table des matières

Introduction générale	11
I. Qu'est-ce qu'un sapeur-pompier professionnel non officier ?	11
A. <i>L'intégration dans la fonction publique territoriale</i>	11
B. <i>Le recrutement par concours</i>	13
II. Comment s'inscrire au concours de sapeur-pompier professionnel non officier ?	14
A. <i>Les conditions d'inscription</i>	14
B. <i>Les modalités d'inscription</i>	18
III. Comment se déroule le concours de sapeur-pompier professionnel non officier ?	19
IV. Comment se déroule la carrière du sapeur-pompier professionnel non officier ?	24
A. <i>Avant le recrutement</i>	24
B. <i>Après le recrutement</i>	25
Première partie	
Les épreuves physiques et sportives	31
Chapitre 1. Conseils généraux	33
I. Avant les épreuves	33
A. <i>L'hygiène de vie</i>	34
B. <i>L'équipement</i>	34
C. <i>L'habillement</i>	35
D. <i>L'échauffement</i>	36
E. <i>La récupération</i>	36
F. <i>Les étirements</i>	37
G. <i>La fréquence cardiaque</i>	37
II. Pendant les épreuves	38
III. Après les épreuves	39

Chapitre 2. Les épreuves	41
I. Test de natation.....	42
A. Description.....	42
B. Entraînement.....	42
C. Le jour de l'épreuve	42
II. Test d'endurance cardio-respiratoire.....	43
A. Description.....	43
B. Entraînement.....	45
C. Le jour de l'épreuve	60
III. Test d'endurance musculaire abdominal	61
A. Description.....	61
B. Entraînement.....	63
C. Le jour de l'épreuve	65
IV. Test d'endurance des membres supérieurs	65
A. Description.....	66
B. Entraînement.....	66
C. Le jour de l'épreuve	69
V. Test de souplesse	69
A. Description.....	69
B. Entraînement.....	70
C. Le jour de l'épreuve	72
VI. Test de vitesse et coordination	73
A. Description.....	73
B. Entraînement.....	74
C. Le jour de l'épreuve	76
Deuxième partie	
Épreuve de QROC à partir d'un document audiovisuel	77
Chapitre 1. Conseils généraux	79
I. Convocation	79
II. Matériel	79
III. Gestion du temps	80
IV. Avant l'épreuve	80
V. Copie d'examen et feuilles de brouillon	81
VI. L'organisation de vos révisions	82

Chapitre 2. Présentation de l'épreuve	83
Chapitre 3. Conseils spécifiques.....	85
I. La prise de notes	86
A. Définition.....	86
B. Technique de prise de notes	86
C. Entraînement.....	88
II. La sélection de l'information	89
A. Écouter, comprendre.....	90
B. Observer, interpréter	92
III. Le vocabulaire.....	102
IV. L'orthographe et l'expression écrite	103
A. L'orthographe et la grammaire.....	104
B. L'expression écrite	106
V. Le planning de révision	108
Chapitre 4. Sujets de concours.....	111
I. Énoncés	111
A. Sujet n° 1	
SDIS du Nord (2008)	111
B. Sujet n° 2	
SDIS Grande couronne parisienne (2007).....	117
C. Sujet n° 3	
SDIS Grande couronne parisienne (2007).....	122
D. Sujet n° 4	
SDIS Grande couronne parisienne (2004).....	127
E. Sujet n° 5	
SDIS Grande couronne parisienne (2009).....	131
II. Corrigés.....	136
A. Sujet n° 1	
SDIS du Nord (2008)	136
B. Sujet n° 2	
SDIS Grande couronne parisienne (2007).....	138
C. Sujet n° 3	
SDIS Grande couronne parisienne (2007).....	140
D. Sujet n° 4	
SDIS Grande couronne parisienne (2004).....	141

D. <i>Sujet n° 5</i> <i>SDIS Grande couronne parisienne (2009)</i>	142
Troisième partie	
Les mathématiques	145
Chapitre 1. Notions essentielles	149
I. Arithmétique	149
A. <i>Les nombres</i>	149
B. <i>Proportionnalité et applications</i>	154
II. Géométrie	168
A. <i>Unités de mesure</i>	168
B. <i>Relations entre les unités de mesure</i>	171
C. <i>Objets géométriques</i>	172
D. <i>Cas particulier du triangle rectangle</i>	177
E. <i>Agrandissement – réduction</i>	179
Chapitre 2. Exercices	181
I. Énoncés	197
II. Corrigés.....	186
Chapitre 3. Sujets de concours	197
I. Sujets de concours corrigés	
<i>Sujet n° 1</i> <i>SDIS Grande couronne parisienne (2009)</i>	197
<i>Sujet n° 2</i> <i>SDIS Grande couronne parisienne (2007)</i>	199
<i>Sujet n° 3</i> <i>SDIS de Seine-et-Marne (2004)</i>	201
<i>Sujet n° 4</i> <i>SDIS des Alpes-Maritimes, des Bouches-du-Rhône</i> <i>et du Var (2009)</i>	203
<i>Sujet n° 5</i> <i>SDIS du Nord (2008)</i>	204
II. Corrigés.....	206
A. <i>Sujet n° 1</i> <i>SDIS Grande couronne parisienne (2009)</i>	206
B. <i>Sujet n° 2</i> <i>SDIS Grande couronne parisienne (2007)</i>	208

C. <i>Sujet n° 3</i> <i>SDIS de Seine-et-Marne (2004)</i>	210
D. <i>Sujet n° 4</i> <i>SDIS des Alpes-Maritimes, des Bouches-du-Rhône et du Var</i> <i>(2009)</i>	211
E. <i>Sujet n° 5</i> <i>SDIS du NORD (2009)</i>	212
Quatrième partie	
Épreuve de QROC portant sur les unités de valeur relatives à la formation des sapeurs-pompiers volontaires de 2^e classe	215
Chapitre 1. Présentation de l'épreuve	217
Chapitre 2. Protection des personnes et des biens	221
I. L'épuisement.....	221
II. Le risque animalier.....	221
III. L'utilisation des tronçonneuses.....	222
IV. Quiz.....	223
A. <i>Les questions</i>	223
B. <i>Les réponses</i>	223
Chapitre 3. Incendie	225
I. Gestion opérationnelle et commandement	225
A. <i>La réception de l'alerte et le départ des secours</i>	225
B. <i>Le déroulement des opérations</i>	225
C. <i>Les transmissions</i>	226
II. Lutte contre les incendies.....	227
A. <i>La combustion</i>	227
B. <i>Les besoins en eau</i>	227
C. <i>Le matériel d'incendie</i>	228
D. <i>Sécurité individuelle et collective</i>	230
E. <i>Les engins</i>	231
F. <i>Les manœuvres d'établissements</i>	232
G. <i>Les techniques d'extinction des feux</i>	233
H. <i>Le lot de sauvetage et de protection contre les chutes</i>	233
III. Techniques opérationnelles et commandement (topographie).....	234

IV. Quiz.....	235
A. <i>Les questions</i>	235
B. <i>Les réponses</i>	236
Chapitre 4. Secours à personnes en équipe	239
I. Techniques de secours	239
II. Les techniques de premier secours en équipe Niveau 1	241
III. Quiz.....	242
A. <i>Les questions</i>	242
B. <i>Les réponses</i>	242
Chapitre 5. Cadre administratif et juridique	243
I. Culture administrative	243
A. <i>Organisation des services d'incendie et de secours</i>	243
B. <i>Concertation et paritarisme</i>	245
II. Relations publiques.....	246
III. Quiz.....	246
A. <i>Les questions</i>	246
B. <i>Les réponses</i>	246
Chapitre 6. Sujets de concours.....	249
I. Énoncés	249
A. <i>Sujet n° 1</i>	
<i>SDIS du Nord (2008)</i>	249
B. <i>Sujet n° 2</i>	
<i>SDIS Grande couronne parisienne (2007)</i>	250
C. <i>Sujet n° 3</i>	
<i>SDIS Grande couronne parisienne (2004)</i>	252
D. <i>Sujet n° 4</i>	
<i>SDIS Grande couronne parisienne (2009)</i>	253
II. Corrigés	255
A. <i>Sujet n° 1</i>	
<i>SDIS du Nord (2008)</i>	255
B. <i>Sujet n° 2</i>	
<i>SDIS Grande couronne parisienne (2007)</i>	257
C. <i>Sujet n° 3</i>	
<i>SDIS Grande couronne parisienne (2004)</i>	260
D. <i>Sujet n° 4</i>	
<i>SDIS Grande couronne parisienne (2009)</i>	262

Cinquième partie	
L'entretien avec le jury	265
Chapitre 1. Conseils généraux.....	269
Chapitre 2. Conseils spécifiques.....	273
I. Conseils relatifs à l'exposé	273
II. Conseils relatifs à l'entretien proprement dit	275
A. <i>Les questions des examinateurs</i>	275
B. <i>Les réponses des candidats</i>	278
Annexe : Adresses utiles	281