



INTERVENTION EN SÉCURITÉ INCENDIE 053.22 Diplôme d'études professionnelles (DEP)

Conditions d'admission et Évaluation de la condition physique (14 mars 2026)

- Condition d'admission :**
- Être détenteur d'un diplôme d'études secondaires ou être en voie de l'obtenir lors de la demande d'admission.
 - Avoir une bonne condition physique
 - Ne pas avoir d'antécédents criminels¹
 - **Au premier jour de la rentrée scolaire**, être minimalement détenteur d'un permis probatoire classe 5 de la SAAQ (le permis d'apprenti conducteur n'est pas accepté).
 - Consultez la fiche programme DEP 053.22 sur notre site Web pour connaître les qualités et aptitudes reliées à certaines particularités du métier.

- Classement des candidats :**
- Les 185 meilleurs dossiers scolaires parmi les candidatures reçues seront convoqués pour les tests physiques (14 mars 2026, entre 8h et 17h selon l'horaire)
 - Suite de cette évaluation, **72 candidats** recevront une offre d'admission et des directives pour les examens médicaux (facultatifs).
 - Le rang du candidat dans la liste de classement est déterminé selon son **dossier scolaire (50 %)** et sa **condition physique (50 %)**.
 - Les 113 autres candidats seront placés en liste d'attente. Ils pourraient recevoir une offre d'admission si des places se libèrent.²

Date et coût des évaluations : - L'évaluation de la condition physique aura lieu **le 14 mars 2026**. La présence est obligatoire (aucune autre date possible). Les frais pour les tests d'évaluation et de classement sont de 60 \$ (argent comptant) payables sur place la journée même de l'évaluation. Prévoir environ 1h30.

Tests physiques (50 %)³

1. Course 12 minutes Cooper (20/50)

Courir la plus grande distance en 12 minutes.

	Hommes	Femmes
20/20	2900 m	2500 m
18/20	2800 m	2400 m
16/20	2700 m	2300 m
14/20	2600 m	2200 m
12/20	2500 m	2100 m
10/20	2400 m	2000 m
0/20	Moins de 2400 m	Moins de 2000 m

2. Tractions (10/50)

Nombre de tractions effectuées.

Les paumes des mains doivent être tournées vers l'avant.

	Hommes	Femmes
10/10	15	6
9/10	13 - 14	5
8/10	10 - 11 - 12	4
7/10	7 - 8 - 9	3
6/10	5 - 6	2
5/10	3 - 4	1
0/10	Moins de 3 tractions	Moins de 1 traction

3. Développé-couché (Bench-press) (10/50)

Nombre de répétitions où la charge est levée

Hommes = charge de 140 lb

Femmes = charge de 90 lb

10/10	15
9/10	13 - 14
8/10	10 - 11 - 12
7/10	7 - 8 - 9
6/10	5 - 6
5/10	3 - 4
0/10	Moins de 3 répétitions

4. Saut en longueur sans élan (10/50)

Départ les pieds joints avec mouvement de balancier des bras. Le meilleur des 2 essais sera conservé.

	Hommes	Femmes
10/10	240 cm et +	190 cm et +
9/10	230-239 cm	180-189 cm
8/10	220-229 cm	170-179 cm
7/10	210-219 cm	160-169 cm
6/10	200-209 cm	150-159 cm
5/10	190-199 cm	140-149 cm
0/10	Moins de 190 cm	Moins de 140 cm

¹ Le candidat **ne doit pas avoir été reconnu coupable** d'un acte criminel pour pouvoir exercer la profession.

² La liste d'attente sera valide jusqu'à la rentrée scolaire de l'automne.

³ Les tests d'évaluation de la condition physique sont sujets à changements. Si tel est le cas, les candidats seront informés dans un délai raisonnable.

Essais libres : Le CNDP organise des essais libres pour se préparer aux tests d'évaluation et de classement du mois de mars. Les superviseurs des essais libres compilent les résultats des candidats et recommandent des exercices spécifiques afin que ceux-ci puissent corriger leurs lacunes et se préparer convenablement. Tous les détails sur la page <https://www.cndf.qc.ca/testsphysiques/>, rubrique « Essais libres ».

- Examen médical :**
- Il est recommandé à l'étudiant qui reçoit une offre d'admission de réaliser un examen médical spécifique à la fonction de travail du pompier.
 - L'examen doit être fait dans une clinique Telus Santé (coûts à prévoir : 500\$).
 - L'examen porte sur l'état physique et psychique du candidat :
 - Questionnaire médical en lien avec les antécédents
 - Examen médical complet avec le médecin
 - Prise de sang & échantillon d'urine
 - Examen auditif
 - Examen de la vue
 - Spirométrie
 - Électrocardiogramme au repos
 - Radiographie complète de la colonne
 - À l'issue de l'examen, les résultats de chacun des tests seront expliqués à l'étudiant en fonction du verdict :
 - Apte à être pompier
 - Apte sous condition(s) à être pompier
 - Inapte à être pompier