

Club sportif SDIS Vallée de Joux

Hello, amis pompiers,

La neige rempli nos campagnes. Mais, bientôt le printemps va arriver et il sera temps de (re)chaussez les baskets pour (re)faire un peu de sport.

Dès le mercredi 23 mars et tous les mercredis à 18h. devant le skate-park, nous ferons des entrainements pour les débutants et les plus sportifs. Ceci en augmentant progressivement la durée et la vitesse de course pour atteindre l'objectif de faire le ½ tour du lac en 1h15 minutes.

Pour ceux qui penserait ne pas pouvoir le faire, Je vous conseille de jeter un coup d'œil sur le barème des 12 minutes des Sapeur Pompiers ! Nous pensons que c'est possible pour tous les pompiers et surtout pour les porteurs.

Le tableau ci-dessous, comprend les courses où au moins un membre du club sportif sera présent.

Course	Distance	Date	Délai d'inscription	Lieu
20 Km de Lausanne	10 km	dimanche, 8 mai 2022	02.05.2022	Lausanne
Dingo Run	5km	samedi, xx juin – août 2022	-	Bois D'Amont
Tour du Lac Vallée de Joux	12km	samedi, 2 juillet 2022	26.06.2022	Le Sentier
Semi-marathon Côtes de l'Orbe	½ Marathon	samedi, 10 septembre 2022	03.09.2019	Arnez-sur-Orbe
Morat-Fribourg	17,17km	dimanche, 2 octobre 2022	10.09.2022	Morat
Trail Vallée de Joux	13km 450D+	dimanche, 9 octobre 2022	-	L'Abbaye
Marathon de Lausanne	½ marathon ou 10 km	dimanche, 23 octobre 2022	09.10.2022	Lausanne

Pour les courses de la Dingo Run et des 12 km du Tour du Lac de la Vallée de Joux, le club sportif prendra les inscriptions à sa charge. (Il faudra remettre le justificatif de paiement pour pouvoir effectuer le remboursement et bien sûr participer à la course sauf en cas d'empêchement)

Pour plus d'information veuillez contacter Daniel 079/235.63.92

Tableau des distances qui doivent être effectuer en 12 min

Test 12 minutes	
Distance (m)	Vitesse (km/h)
1350	6.75
1500	7.50
1600	8.00
1850	9.25
2000	10.00
2100	10.5
2150	10.75
2250	11.25
2300	11.5
2400	12
2500	12.5
2600	13.00
2650	13.25
2800	14.00
5000 (12min37sec)	23.78 (WR)

Objectif
tour du
lac

Détails concernant la course de 12 minutes (selon Cooper)

Le test de performance peut être effectué dans le cadre d'un exercice des sapeurs-pompiers; il ne peut cependant pas remplacer l'un des six exercices obligatoires de protection respiratoire prévus par année.

Le résultat «bon» doit être obtenu.

	très bon	bon	satisfaisant	insuffisant
Hommes				
20 - 29 ans	2800 m	2400 m	2000 m	< 1600 m
30 - 39 ans	2650 m	2250 m	1850 m	< 1550 m
40 - 49 ans	2500 m	2100 m	1650 m	< 1350 m
50 - 59 ans	2400 m	2000 m	1600 m	< 1300 m

	très bon	bon	satisfaisant	insuffisant
Femmes				
20 - 29 ans	2600 m	2150 m	1850 m	< 1550 m
30 - 39 ans	2500 m	2000 m	1650 m	< 1350 m
40 - 49 ans	2300 m	1850 m	1500 m	< 1200 m
50 - 59 ans	2150 m	1650 m	1350 m	< 1050 m

Informations supplémentaires et formules sur le site Internet www.swissfire.ch

Pour les médecins – Directives pour l'examen médical, formules et certificats au format PDF.



Vitesse 10 km/h → 6 minutes par km

12 km pour un ½ tours du lac → 12km x 6 minutes = 72 minutes 1h 12 minutes