Aujourd'hui, nous vous proposons une séance d'**A**ctivité **P**hysique et **S**portive à destination des sapeurs-pompiers, avec pour objectif le **maintien** des **capacités physiques opérationnelles**. Celle-ci se décomposera en **3 phases**, tout d'abord la phase de **prise en main** et d'**échauffement**, puis **le corps de séance** et enfin la phase dite de **retour au calme**. Elle se doit d'être **adaptable** à toutes et tous selon les **capacités** et selon le **matériel à disposition.**

La **préservation** de son **capital physique opérationnel** doit être une préoccupation **constante** et doit vous **guider** durant la **réalisation** de cette séance.

Idéalement, **préparez** votre **matériel** avant de **débuter** la séance pour ainsi **éviter** la **perte de temps** durant celle-ci et conserver **l'intensité** de la **sollicitation physiologique** recherchée.

La pratique d'une **activité physique** est connue comme **thérapie non médicamenteuse** afin de **booster** les **défenses immunitaires** et ceci est précisé par la loi dite Sport Santé sur ordonnance.

Bonne séance !

Prise en main et échauffement

La prise en main consiste à s'assurer de **l'état général** (physique, mental, vestimentaire..) des participants à la séance d'**APS**. Il faut donc être vigilant sur l'**absence** de **blessure** et avoir une **tenue** de **sport complète** vraiment **adaptée,** en **bon état** pour **éviter** tout risque de **blessure** causé par votre **équipement**.

Vous devez également penser à vous **hydrater** tout au long de la séance.

En matière d'**APS, l'échauffement** est une précaution **cardio-pulmonaire** et une mobilisation **articulo-musculaire** par laquelle un sportif tente de se mettre dans les **meilleures conditions** personnelles de **réussite** d'une séance du sport concerné, notamment **l'absence de blessure.** Il peut prendre une **infinité** de **formes** en fonction de la **discipline**, des **buts** et **enjeux** de la pratique, du **pratiquant** lui-même.

Débuter par un **footing léger** durant **5**′ autour d'un terrain de basket ou autre si réalisé en intérieur, ou sur une **surface plane** et **stabilisée** si réalisé en **extérieur**.

En continuant la course, réaliser **4 séries** de **20 montées de genoux** entrecoupés par **10**″ de récupération en trot léger.

Enchainer par **4 séries** de **20 talons-fesses** entrecoupées par **10**″ de **course normale.**

Continuer avec **4 séries** de **pas chassés** alternativement cotés droit et gauche par **série de 10.**

Réaliser **3 accélérations progressives** sur **20 à 30 mètres.**

Procéder à un **échauffement articulaire** en partant du haut du corps (tête, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles…)

Pour **l'échauffement spécifique,** se positionner en **position squat** (veiller à la position: antéversion du bassin, dos droit…) réaliser **4×10 répétitions** en **demi-squat** avec **20**″ de **récupération**, puis venir au sol en **position pompes** (dos droit, rétroversion du bassin..) et effectuer **4×10 répétitions** avec **20**″ de **récupération**. (possibilité de faire des pompes avec les genoux au sol en fonction des capacités, veiller néanmoins à garder le dos à plat, rétroversion du bassin)

Finir par par une **pyramide inversée** de **fentes avant** et **Burpees**. 5 Fentes D et G alternées, 1 Burpee, 4 Fentes, 2 Burpees, 3 Fentes, 3 Burpees, etc…

Cet **échauffement** devra durer **environ 15 minutes** et vous permettre ainsi d'être dans les **meilleur dispositions** pour aborder le corps de séance.

Corps de séance

Pour le **corps de séance**, le port de votre **tenue de feu** (**propre pour éviter tout risque de contamination**) sera requis ainsi que du **matériel opérationnel** (qui vous sera précisé selon l'exercice)

Restez **vigilant** quant au maintien en **condition opérationnel** du **matériel,** ainsi qu'aux **postures** utilisées durant la réalisation de la séance. Si vous avez des membres de la **filière EAP** au sein de vos unités, n'hésitez pas à vous **rapprocher d'eux**.

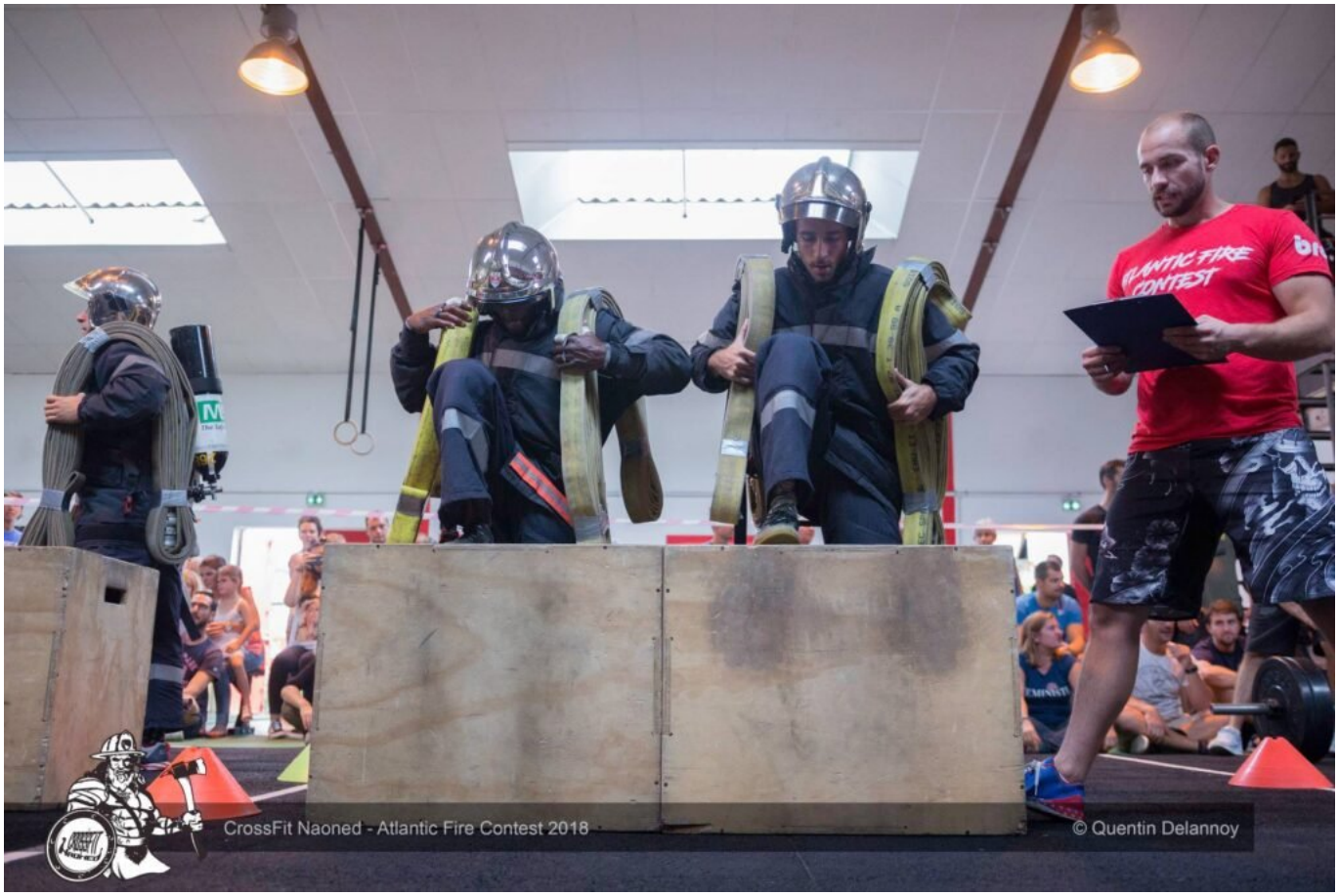
Exercice 1: Montées de marches (step)

Matériel: Step ou marches, 2 dispositifs de tuyaux en écheveau et 1 Appareil Respiratoire Isolant.

Réalisation: En tenue de feu avec l'ARI, saisir 1 DTE sur chaque épaule et réaliser des montées de marches sur le step (marches escalier) alternativement jambe D et G.

Faire **5 séries de 20 répétitions**. **R:30″**

Simplification: sans ARI



Crédit photo : Quentin Delannoy

Exercice 2: Tirage Tuyau diamètre 70 avec cordage.

Matériel : Tuyau diam 70 roulé en couronne, Cordage.

Amarrer un tuyau de 70 avec un cordage, en veillant à ce que les 1/2 raccords ne touchent pas le sol. Tendre le cordage pour déterminer l'emplacement de traction.

Réalisation : En tenue de Feu, tirer le tuyau avec le cordage jusqu'à votre position, soit environ à 20 m, puis ramener en courant le tuyau à sa position initiale pour recommencer l'opération.

Faire **5 séries de 2 tirages. R:45 » active** (marche, trot)

Complexification : Amarrer 2 tuyaux diam 70.



Exercice 3: Retournement de pneu

Matériel : Pneu type PL/Tracteur.

Réalisation: En tenue de sport, saisir un pneu à plat au sol, en veillant à la position utilisée, pour le retourner et venir, en sautant, traverser le pneu avec un passage par le centre de ce dernier. Puis recommencer l'opération, dans l'autre sens.

Faire **4 séries de 10 retournés de pneu. R: 1′**

Simplification : Faire le tour du pneu au lieu de le traverser en sautant.



Crédit photo : Firefit 112 Challenge

Exercice 4 : Déplacement de pneu avec une masse

Matériel : 1 masse, 1 pneu type PL/Tracteur

Disposer au sol, horizontalement, un pneu et matérialiser 2 limites espacées de 1,5 mètres, avec le pneu posé derrière la première limite.

Réalisation *: En tenue de Feu, taper dans le pneu avec la masse pour le déplacer derrière la seconde limite distante de 1,5 mètres.*

Faire **5 x 1,5 mètres. R: 30 »**

Exercice 5 : Burpees en Tenue de Feu

Matériel : Aucun

Réalisation : *En tenue de Feu, réaliser 10 Burpees*

Faire **5 séries de 10 répétition. R: 30 »**

Complexification : 20 répétitions pour chaque série



Crédit Photo : Alan Longer

Exercice 6 : Squat en Tenue de feu et ARI

Matériel : ARI

Réalisation : Réaliser des squats complets en tenue de feu avec l'ARI bien positionné sur le dos.

Faire **5 séries de 12 squats. R: 30″**

Complexification : Ajouter 1 tuyau de diamètre 70.

Simplification : Réaliser des 1/2 squats



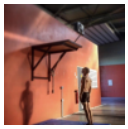
Ce **circuit** d'exercices est à réaliser de **4 à 6 fois** selon votre niveau en prenant **2′** de **récupération passive** entre chaque tour. Le **temps de récupération** entre chaque atelier correspondra au **temps d'habillage** ou **déshabillage** selon les exercices et au **passage entre les ateliers.**

Idées de musiques pour vous accompagner durant cette séance…

Retour au calme

Ce corps de séance sera suivi par un **retour au calme,** en prenant le temps de vous **allonger** dans un **local sec** et **tempéré** afin de faire redescendre votre rythme cardiaque. Puis vous réaliserez une **séance d'étirements passifs** en partant du haut du corps et en étirant **l'ensemble des muscles sollicités** lors de la séance. Rappel, sur un étirement passif, l'objectif n'est pas un gain de souplesse, mais bien de **retrouver la longueur initiale** des **fibres sollicitées**, donc on limitera son étirement au **seuil infra douloureux** et on conservera la posture durant **15** à **20″**. Pensez, bien évidemment **durant toute la séance** mais également **après**, à bien vous **hydrater**.

Ndlr: la **Préparation Physique Opérationnelle** est un concept déposé par **CROSSOPS** (c)



Author: **vincent.luneau**

Sous-officier de l'Armée de l'Air et de l'Espace Janvier 2001-Septembre 2005. Sapeur-pompier professionnel depuis Septembre 2005, Sdis 78 puis Sdis 36. Sapeur-pompier volontaire au sein du Sdis 91 de 2002 à 2010. Sapeur-pompier volontaire SDIS 36 CTA CODIS. CATE, IMP 2, EAP 2, OTAU, OCO.