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**. Avec une **particularité**, comme vous l'aurez deviné, puisqu'il s'agit, d'une **séance** en **milieu aquatique**.

L'aisance en **milieu aquatique** doit être un objectif pour chaque **sapeur-pompier** afin d'être en **capacité** de pouvoir réaliser un **sauvetage aquatique** dans sa **vie privée** comme dans le cadre de ses fonctions de **sapeur-pompier.** Des **équipes spécialisées** sont également présentes **au sein** des **sapeurs-pompiers** pour la réalisation de **sauvetage** en **milieu aquatique**. (Cf **GNR Sauvetage Aquatique**)

Celle-ci se décomposera elle aussi, 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** (notamment un **pantalon SPF1 ou TSI** et un **T-shirt**, qui devront être **propres)**, avant de **débuter** la séance pour **éviter** la **perte de temps** durant celle-ci et conserver **l'intensité** de la **sollicitation physiologique** recherchée. **Assurez-vous** également, en préambule, auprès du **personnel de maintenance** de votre structure aquatique, de **l'absence de contre indication** à l'utilisation des tenues.

Bonne séance !

Echauffement

Réaliser **« à sec »**, c'est à dire **en dehors de l'eau**, un **échauffement articulaire** en partant du haut du corps vers le bas, en insistant sur la **mobilisation** de vos **épaules, coudes, poignets** et **genoux**. **La durée** de cet **échauffement articulaire** sera d'environ **5**′.

Avant de **pénétrer** dans l'eau, une **douche** est **obligatoire** pour **limiter** la

contamination de **l'eau du bassin** par des **matières organiques**(sueur, salive, urine, sécrétions nasales,..).

Il est également **conseiller** de vous **mouiller la nuque**, **la tête** et **le torse** avec **l'eau du bassin** afin d'habituer votre organisme à la **température** du milieu et **d'éviter** ainsi tout **choc thermique.**

Enfin, vous pourrez **vous mettre à l'eau** en utilisant les **échelles** prévues à cet effet.

Le **port** du **bonnet de bain** est **fortement recommandé,**
voire **obligatoire,** selon le **règlement** des **structures aquatiques.**

Échauffement spécifique: Réaliser pendant **8 à 10**', des **allers-retours** dans le sens de la longueur, en **variant les types de nages** (ventrale, dorsale) afin de diversifier les **sollicitations motrices**. Ex: 100 m en crawl, 50 m en dos, 100 m en brasse, 50 m en jambes (battements, ciseaux de brasse, ondulations...)...

Corps de séance

Exercice 1: Travail rétropédalage

Cet exercice a pour objectif de vous permettre **l'apprentissage** ou le **perfectionnement** du **rétropédalage**.

Réaliser **4x 25m** en rétropédalage sur le dos. R: 30″

Simplification : acquisition des **habiletés motrices** sur le **ventre** puis sur le **dos** avec **planche,** en suivant la démonstration vidéo.

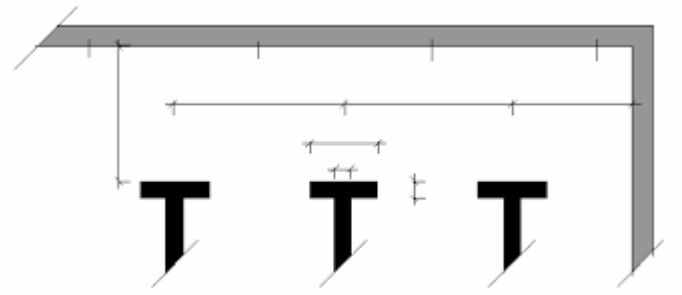
Complexification : réaliser **2x 50 m** r: 45 » en **rétropédalage sans matériel.**

Exercice 2 : Travail remorquage

Matériel : mannequin de sauvetage

Le **mannequin** est **immergé au fond** de la piscine, à **25 m environ** du bord du

petit bain, idéalement **sur le T marqué au fond** (cf photo).



Réaliser en partant du petit bain, **25 m en nage au choix**, à hauteur du mannequin, venir le saisir après **immersion par un « plongeon canard »**, s'assurer du **sens du mannequin** en venant **toucher le visage** pour sentir les reliefs, puis **remonter en surface** en poussant au fond du bassin vers l'arrière.

Remorquer le mannequin sur 25 m en **rétropédalage**, veiller à bien **garder** la **tête du mannequin hors de l'eau**, pour cela, essayer de **« s'horizontaliser »** à la surface de l'eau.

Faire **2 à 4 fois** le **remorquage**, **r**: égale au temps pour ramener, par un tiers, le mannequin à l'emplacement initial.

Exercice 3 : Nage en tenue

Revêtir votre tenue **SPF1 ou TSI et votre T-Shirt**. Réaliser **2 x 100 m r: 45 »**, en **variant** les nages par **25m**. Ex: 25 m brasse, 25 m crawl, 25 rétropédalage, 25 m dos.



Crédit photo : Sdis 36

Exercice 4 : Sauvetage adapté avec mannequin

Réaliser un sauvetage en tenue SPF1 ou TSI, en veillant à conserver la tête du mannequin bien en dehors de l’eau lors du remorquage.

A faire **deux fois** avec une **récupération complète** d'au moins **5**′

Retour au calme

Retirer la tenue pour la **récupération**, réaliser de **100 à 200 m** en variant les nages et **sans intensité**. Ex: 50 m dos à deux bras, 50 m brasse….

Penser à **bien prendre le temps** de vous **étirer** après la séance et **avant** d'aller **prendre votre douche.**

L'hydratation doit être une **préoccupation constante** d'autant plus lors d'une **séance** en **milieu aquatique**, avec **l'absence** de **perception** de la **sudation**.

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

https://www.ladepeche.fr/2020/11/13/a-millau-un-pompier-sauve-un-homme-de-la-noyade-dans-le-tarn-9198527.php



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.