



Aujourd'hui, nous vous proposons une séance d'**Activité Physique et Sportive** 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**.

---

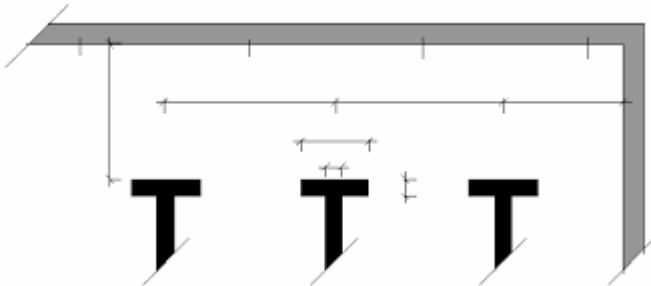
### Exercice 2 : Travail remorquage

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'**

-  [Facebook](#)



- [Accueil](#)
- [Articles opérationnels](#) ▾
  - [Autres + Matériels](#)
  - [Formation](#)
  - [Histoire](#)
  - [Incendie](#)
- [Documentation opérationnelle](#)
- [Devenir Pompier ?](#)
- [Contactez nous](#)

## [Retour au calme](#)

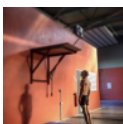
**Retirer la tenue** pour la **récupération**, réaliser de **100 à 200 m** en variant les nages et **sans intensité**. Ex: 50 m dos à deux bras, 50 m brasse....

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.