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,** orientée sur le **développement** de la **capacité** et **puissance aérobie** et le **renforcement musculaire**. 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.

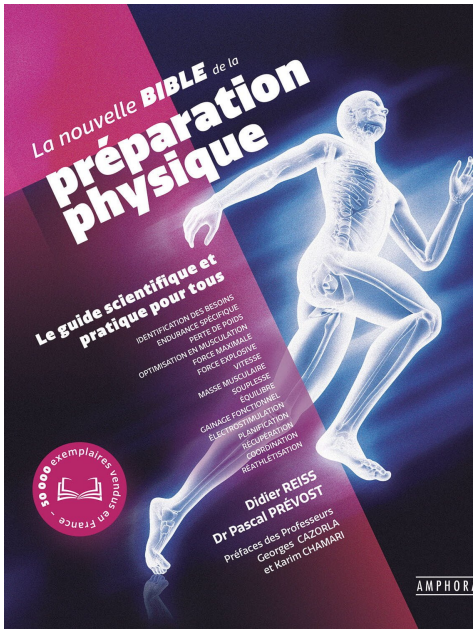
Déterminer votre **V**itesse **M**aximale **A**érobie (**VMA**) en amont de cette séance, via un **test** dédié (VAMEVAL, Cooper,...) vous permettra d'avoir des repères sur **l'allure** et donc **l'intensité** à maintenir durant votre séance.

Présentation des différents tests VMA :

https://ent2d.ac-bordeaux.fr/disciplines/eps/wp-content/uploads/sites/33/2017/10/Presentation_et_analyse_de_tests_VMA.pdf

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 »

Je peux également vous conseiller la lecture de cet ouvrage pour actualiser vos connaissances en matière de préparation physique:



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 10**'** autour d'une **piste d'athlétisme** si vous y avez accès ou autre **surface plane** et **stabilisée** en **extérieur**. Réaliser **3 séries** de **gammes athlétiques** (cf vidéo ci-dessous) sur une longueur d'environ **15 mètres**.(Talons-Fesses, montées de genoux, griffés, foulées bondissantes,

foulées arrière….)

Finir par **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…)

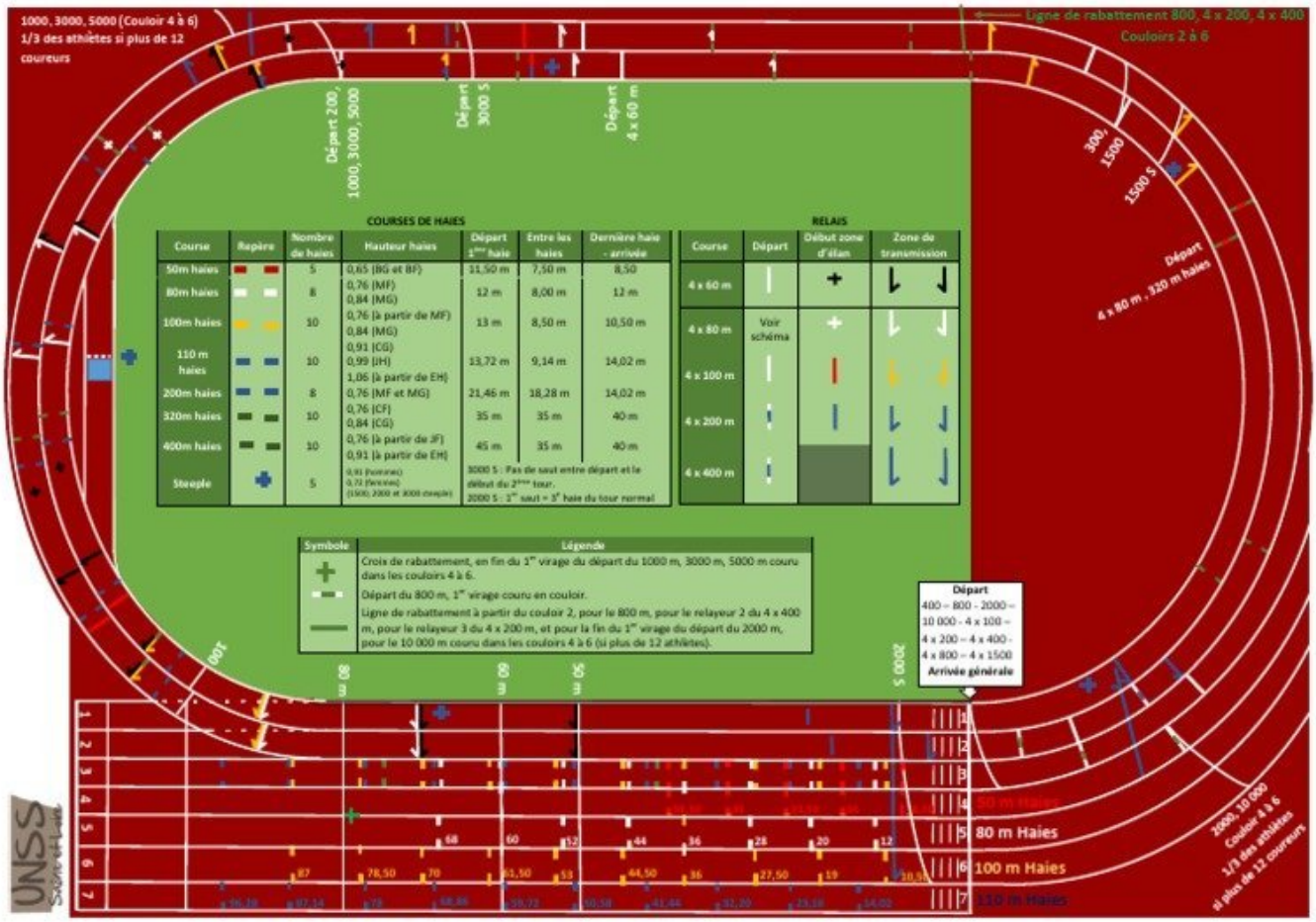
Pour **l'échauffement spécifique,** se positionner en **position squat** (veiller à la position : antéversion du bassin, dos droit…) réaliser **2×10 répétitions** en **demi-squat** avec **10″** de **récupération**, puis venir au sol en **position pompes** (dos droit, rétroversion du bassin..) et effectuer **2×10 répétitions** avec **10″** 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 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 20 minutes** et vous permettre ainsi d'être dans les **meilleures dispositions** pour aborder le corps de séance.

Corps de séance

Positionner un **cône** ou autre repère visuel tous les **100 m** sur le bord de la **piste** (cf. repères sur schéma ci-dessous) ou sur un **terrain plat** et **stabilisé**.



Repères piste 400 m

Réaliser **4 à 6 x 1 000 mètres** à **allure VMA**, avec tous les **200 mètres** un **exercice** de **renforcement musculaire** :

– **200 m** puis **20 Squats complets**

– **200 m** puis **20 Abdos Sit up**

– **200 m** puis **10 Burpees**

– **200 m** puis **20 Fentes avant alternées D/G**

– **200 m** puis **1′** de **Gainage dynamique** (variations sur les 4 à 6 séries)

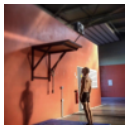
Récupération **passive** complète de **2’30** après chaque **1000 mètres.**

VMA (km/h)	Allure VMA	Temps ou distance à 105 %			Temps ou distance à 100%			99%	97%	Temps à 95%		
	1000 m	30"	200 m	300 m	30"	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800m	1000 m
24,0	2'30"	210 m	0'29"	0'43"	200 m	0'30"	0'45"	1'01"	1'17"	1'35"	2'06"	2'38"
23,5	2'33"	206 m	0'29"	0'44"	196 m	0'31"	0'46"	1'02"	1'19"	1'37"	2'09"	2'41"
23,0	2'37"	201 m	0'30"	0'45"	192 m	0'31"	0'47"	1'03"	1'21"	1'39"	2'12"	2'45"
22,5	2'40"	197 m	0'30"	0'46"	188 m	0'32"	0'48"	1'05"	1'22"	1'41"	2'15"	2'48"
22,0	2'44"	193 m	0'31"	0'47"	183 m	0'33"	0'49"	1'06"	1'24"	1'43"	2'18"	2'52"
21,5	2'47"	188 m	0'32"	0'48"	179 m	0'33"	0'50"	1'08"	1'26"	1'46"	2'21"	2'56"
21,0	2'51"	184 m	0'33"	0'49"	175 m	0'34"	0'51"	1'09"	1'28"	1'48"	2'24"	3'00"
20,5	2'56"	179 m	0'33"	0'50"	171 m	0'35"	0'53"	1'11"	1'31"	1'51"	2'28"	3'05"
20,0	3'00"	175 m	0'34"	0'51"	167 m	0'36"	0'54"	1'13"	1'33"	1'54"	2'32"	3'09"
19,5	3'05"	171 m	0'35"	0'53"	163 m	0'37"	0'55"	1'15"	1'35"	1'57"	2'35"	3'14"
19,0	3'09"	166 m	0'36"	0'54"	158 m	0'38"	0'57"	1'17"	1'38"	2'00"	2'40"	3'19"
18,5	3'15"	162 m	0'37"	0'56"	154 m	0'39"	0'58"	1'19"	1'40"	2'03"	2'44"	3'25"
18,0	3'20"	158 m	0'38"	0'57"	150 m	0'40"	1'00"	1'21"	1'43"	2'06"	2'48"	3'31"
17,5	3'26"	153 m	0'39"	0'59"	146 m	0'41"	1'02"	1'23"	1'46"	2'10"	2'53"	3'37"
17,0	3'32"	149 m	0'40"	1'01"	142 m	0'42"	1'04"	1'26"	1'49"	2'14"	2'58"	3'43"
16,5	3'38"	144 m	0'42"	1'02"	138 m	0'44"	1'05"	1'28"	1'52"	2'18"	3'04"	3'50"
16,0	3'45"	140 m	0'43"	1'04"	133 m	0'45"	1'08"	1'31"	1'56"	2'22"	3'09"	3'57"
15,5	3'52"	136 m	0'44"	1'06"	129 m	0'46"	1'10"	1'34"	2'00"	2'27"	3'16"	4'04"
15,0	4'00"	131 m	0'46"	1'09"	125 m	0'48"	1'12"	1'37"	2'04"	2'32"	3'22"	4'13"
14,5	4'08"	127 m	0'47"	1'11"	121 m	0'50"	1'14"	1'40"	2'08"	2'37"	3'29"	4'21"
14,0	4'17"	123 m	0'49"	1'13"	117 m	0'51"	1'17"	1'44"	2'13"	2'42"	3'37"	4'31"
13,5	4'27"	118 m	0'51"	1'16"	113 m	0'53"	1'20"	1'48"	2'17"	2'48"	3'45"	4'41"
13,0	4'37"	114 m	0'53"	1'19"	108 m	0'55"	1'23"	1'52"	2'23"	2'55"	3'53"	4'51"
12,5	4'48"	109 m	0'55"	1'22"	104 m	0'58"	1'26"	1'56"	2'28"	3'02"	4'03"	5'03"
12,0	5'00"	105 m	0'57"	1'26"	100 m	1'00"	1'30"	2'01"	2'35"	3'09"	4'13"	5'16"
11,5	5'13"	101 m	1'00"	1'29"	96 m	1'03"	1'34"	2'06"	2'41"	3'18"	4'24"	5'30"
11,0	5'27"	96 m	1'02"	1'34"	92 m	1'05"	1'38"	2'12"	2'49"	3'27"	4'36"	5'44"
10,5	5'43"	92 m	1'05"	1'38"	88 m	1'09"	1'43"	2'19"	2'57"	3'37"	4'49"	6'01"
10,0	6'00"	88 m	1'09"	1'43"	83 m	1'12"	1'48"	2'25"	3'06"	3'47"	5'03"	6'19"
9,5	6'19"	83 m	1'12"	1'48"	79 m	1'16"	1'54"	2'33"	3'15"	3'59"	5'19"	6'39"
9,0	6'40"	79 m	1'16"	1'54"	75 m	1'20"	2'00"	2'42"	3'26"	4'13"	5'37"	7'01"
8,5	7'04"	74 m	1'21"	2'01"	71 m	1'25"	2'07"	2'51"	3'38"	4'27"	5'57"	7'26"

Tableau allures, temps et distances

Retour au calme

Ce corps de séance sera suivi par un **retour au calme,** avec un footing de 10′ très souple afin de faire redescendre votre rythme cardiaque et de favoriser une bonne vascularisation au niveau de vos fibres musculaires. Puis vous réaliserez une **séance d'étirements passifs,** dans un lieu sec et tempéré 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 30″ maximum. Pensez, bien évidemment **durant toute la séance** mais également **après**, à bien vous **hydrater**.



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.