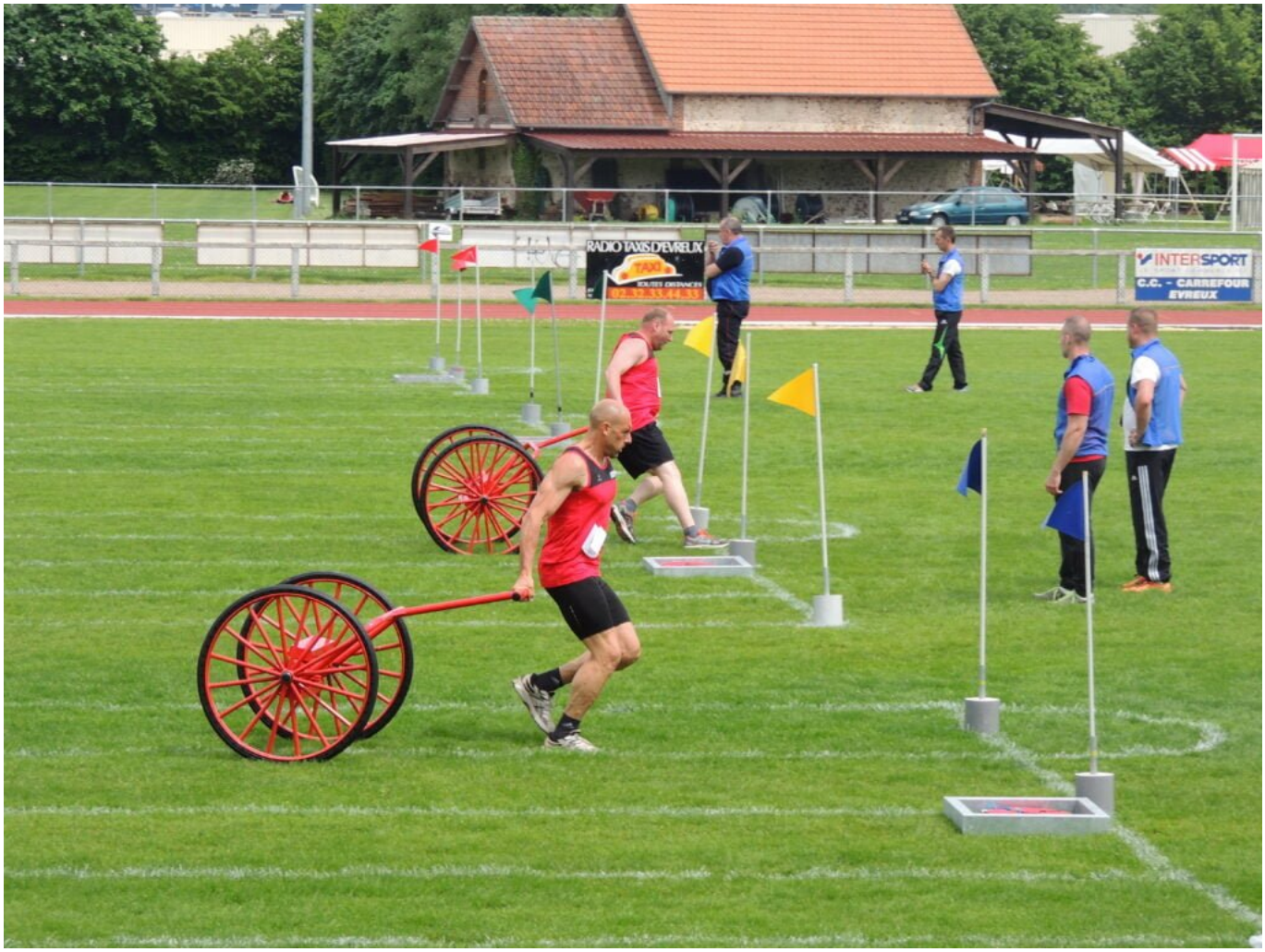
Après avoir fait l'analyse de l'activité opérationnelle et défini l'APS, nous allons maintenant aborder les pratiques courantes en unités opérationnelles et déterminer la pratique idoine pour les sapeurs-pompiers.

Les pratiques courantes en unités opérationnelles…

Le parcours sportif sapeur-pompier…



Crédit photo : Sdis 76

Le parcours sportif du sapeur-pompier (ou PSSP) a été créé le 26 octobre 1949 par un arrêté signé conjointement par la ministre de l'Intérieur et le ministre de l'Education Nationale. Les épreuves étaient les suivantes :

1- Course de 4 x 25 mètres

2- Tirer d'un dévidoir sur 100 mètres

3- Lancer de commandes dans un cercle de 4 mètres de diamètre tracé au sol situé à 12 mètres de la ligne. Six essais maximum et la commande ne devait pas se dérouler.

4- Course de 20 mètres

5- Reptation de 10 mètres sous une bâche ou un filet tendu à 0, 35 m du sol

6- Course de 20 mètres

7- Porter d'un tuyau de 70 mm de 20 mètres sur 50 mètres et franchir au vingt-cinquième mètre une barrière fixe de 1 m de haut

8- Se rétablir sur une échelle de 4 mètres de long, fixée horizontalement à 1,20m de hauteur. La traverser sur toute sa longueur, soit debout, soit à « quatre pattes ».

9- Charger un sac de 30 kg, le transporter durant 2 x 25 mètres. A l'aller et au retour, franchir en les enjambant trois obstacles de 0,50 m espacés de 1 m.

Toute chute du concurrent, chute du tuyau, plus de six essais aux commandes ou esquive d'obstacles était éliminatoire.

A noter : à cette époque aucune femme n'était sapeur-pompier et les quelques sections Jeunes Sapeurs-Pompiers ne l'effectuaient pas.

Le **PSSP actuel** : L'arrêté du 29 mars 1966 lui donne la configuration actuelle (cf vidéo). Il s'agit d'une épreuve spécifique aux sapeurs-pompiers français composée d'un parcours d'obstacles d'une distance de 350 mètres: celui-ci est basé sur le principe d'un parcours combiné avec enchaînements d'actions et de gestes

opérationnels.

Le parcours adapté à l'opérationnel…

Tel est le nom donné par la Fédération Nationale des sapeurs-pompiers de France pour ce parcours d'**auto-évaluation de la condition physique.**

Grands principes :

- La responsabilité individuelle de la condition physique est l'un des trois principes annoncé lors du congrès de Nantes ;
- L'objectif de ce parcours **non chronométré**, réalisé en binôme, est de fournir à tous les sapeurs-pompiers, un outil « d'auto-évaluation de la condition physique » dans des conditions opérationnelles ;
- Ce parcours doit être **reproductible** sur tout le territoire national**,** du Centre de Première Intervention (CPI) au Centre de Secours Principal (CSP), sur un plateau de 20 m par 20 m ;
- A l'issue chaque participant doit pouvoir **répondre à quatre questions**.

Quatre questions essentielles :

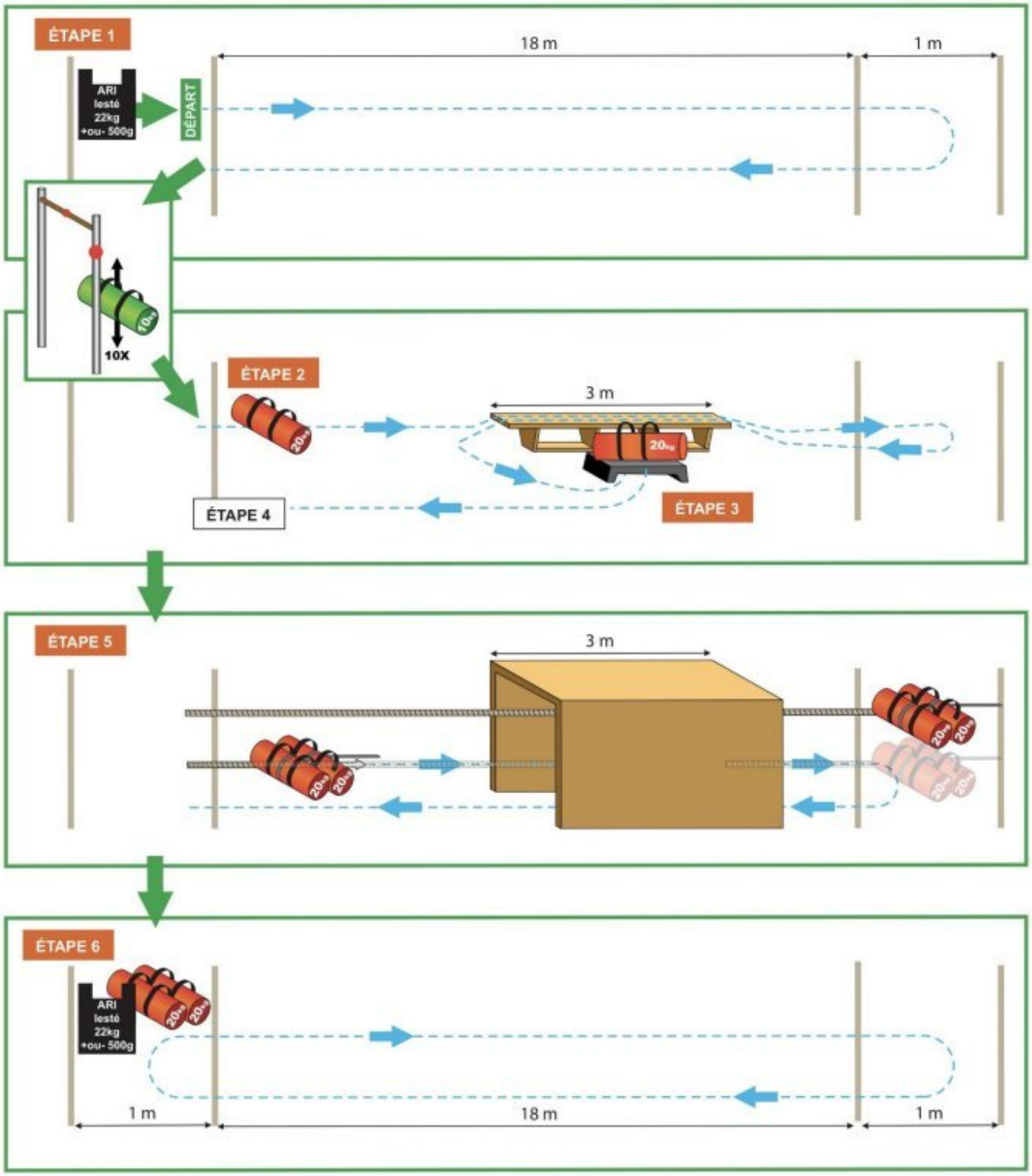
1- **Lors de votre parcours, avez-vous rencontré des difficultés physiques ?**

2- **Si oui, lesquelles ? (musculaires, cardiovasculaire, mauvaise gestion de l'effort…)**

3- **Que comptez-vous faire? (se rapprocher du SSSM, de la filière Encadrement des Activités Physique (EAP), autre …)**

4- **Seriez-vous prêt à repartir tout de suite pour refaire le parcours ?**

Suite à **l'arrêté du 30 novembre 2020** relatif aux **épreuves physiques** communes aux concours externes ouverts pour le recrutement de sapeurs-pompiers professionnels, le **PPA** fait désormais parti des **épreuves de pré-admission** au même titre que l'épreuve de **natation** et l'épreuve **d'endurance cardio-vasculaire.**



Parcours Professionnel Adapté

Les sports collectifs…

Dans de nombreux centres de secours, pour ne pas dire la **majorité,** l'APS se résume trop souvent à la pratique de **sports collectifs** notamment lors de la séance de fin de journée. La part des accidents de football a fortement **augmenté** chez les **SPV**, alors qu'elle reste quasi **similaire** pour les **SPP** depuis 2016. Le deuxième sport le plus **accidentogène** chez les SPP est le **volley-ball**.

Les séances de fin de journée n'étant **pas encadrées** régulièrement par des membres de la **filière EAP**, elles laissent souvent libre cours à des séances de jeux de ballons **sans règles** et **sans arbitre** pour réguler le jeu. Par conséquent, les risques d'accidents sont **élevés**.

Comme c'est le cas depuis de nombreuses années, le **football** constitue l'activité la plus **accidentogène** tout statut confondu. Il s'agit aussi de l'activité la plus pratiquée chez les sapeurs-pompiers. Les **sports collectifs** présentent de nombreuses **vertus**, que ce soit sur le plan **physiologique**, notamment sur la **capacité** et **puissance aérobie**, la **vitesse** et la **coordination,** mais aussi et surtout sur l'aspect **cohésion**.

L'objectif **principal** de ces sports est de **s'organiser collectivement** et selon les **règles du jeu** pour vaincre l'adversaire. Néanmoins, sa pratique doit faire l'objet de **règles** tant au niveau de la mise en place d'un **échauffement systématique**, de **l'arbitrage**, que du temps de jeu également, pour minimiser **le risque de blessures.**



Crédit photo : Sdis 06

Dans les pratiques **courantes**, nous retrouvons également la **course à pied** et la **natation**, pour les centres de secours disposant d'un accès à une structure aquatique. Le travail de **renforcement musculaire** fait également partie des pratiques courantes.

Ces dernières pratiques ont effectivement des **intérêts** très intéressants dans le **développement** des qualités physiques suivantes: **endurance, force, vitesse, coordination et souplesse.** De plus le développement de **l'aisance** en milieu aquatique, lors de la pratique de la **natation**, revêt un caractère **primordial** notamment en cas de **sauvetage** en milieu aquatique par exemple.

Le travail de **renforcement musculaire** est également très intéressant pour le sapeur-pompier, de par le **développement** des qualités physiques qu'il entraîne, et il est nécessaire, eu égard aux nombreuses **contraintes physiologiques** et **matérielles** évoquées précédemment. Néanmoins cette pratique, comme les sports collectifs, nécessite d'être **structurée** et **adaptée** pour éviter les **blessures**, écueils de la pratique **sans encadrement adapté.**

L’entraînement croisé des qualités physiques ou « Cross Training »…

Les éléments évoqués précédemment nous permettent de déduire quelques **orientations** sur le contenu idoine de la **PPO**.

Il semble évident que le **développement** et le **maintien**, de **l’endurance,** la **force** et la **coordination**, qualités physiques les plus **prégnantes** lors d’une intervention pour feu de structure par exemple, soit la **priorité** dans la **préparation physique** du sapeur-pompier.

Les **méthodes** et **pratiques** pour développer ces qualités sont **nombreuses** et **variées**, avec des limites propres à chacune d’elles.

Ainsi le **développement** et le **maintien** de la **puissance** et de la **capacité aérobie** peuvent se faire à travers la pratique de la **course à pied** par exemple.

Le **développement** de la **force** (force maximale, force explosive ou force endurance) peut quant à elle, se faire à travers la pratique du **renforcement musculaire.**

La **complexité** du **développement** et du **maintien** de ces qualités physiques, implique une pratique **très régulière** et donc **chronophage**.



Crédit photo :
Brigade de Sapeurs-pompiers de Paris

Néanmoins, il existe **d'autres méthodes** d'entraînement permettant de travailler ces différentes **qualités physiques** lors d'une même séance. L'**hébertisme** est une philosophie de vie développée par **Georges Hébert** à partir des années 1910 et a servi de source d'inspiration à beaucoup d'autres méthodes de préparation physique. Il comprend six volets:

- Un entraînement complet par la Méthode Naturelle
- Un apprentissage de métiers manuels courants
- Une culture mentale et morale
- Une culture intellectuelle
- Une culture esthétique
- Une initiative naturiste

L'entraînement croisé des qualités physiques ou **« Cross Training »,** permet de travailler les différentes qualités physiques au sein d'une même séance, ce que l'on retrouve au niveau opérationnel, en terme de sollicitation physiologique, et permet aussi de lutter contre les déséquilibres musculaires. La marque la plus connue et médiatisée du cross training est **« CrossFit ».**



Crédit photo : Alan Longer

Le mot ***« CrossFit »*** vient de la contraction de ***« Cross Fitness »*** (en français, *entraînement croisé*), appelé ainsi parce qu'il mélange **différentes activités physiques et sportive**s préexistantes.

Les pratiquants du « **CrossFit** » **courent**, **rament**, **grimpent** à la **corde**, **sautent**, **déplacent** des **objets**, pratiquent des mouvements olympiques **d'haltérophilie** ainsi que des exercices au **poids du corps**, utilisent des **haltères**(réglables ou girevoys), des **anneaux de gymnastique**, des **boîtes**, des **sacs de sable** et tout autre objet pouvant servir de poids.

C'est donc un entraînement qui combine principalement la **force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance.**

En effet, il axe son fonctionnement autour de **dix** compétences athlétiques : **endurance cardiovasculaire** et **respiratoire, endurance musculaire, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision.**

Ainsi, le programme « **CrossFit** » se veut **d'augmenter** la capacité de travail dans ces différents domaines en provoquant par les entraînements des **adaptations neurologiques** et **hormonales** au travers des différentes **filières métaboliques.** Ceci afin de préparer ses pratiquants à **s'adapter** à n'importe quels **efforts physiques** rencontrés tous les jours grâce à la variété des entraînements, l'utilisation de **mouvements poly-articulaires** et **l'intensité élevée** du travail.

La pratique du **cross training** semble être vraiment **adaptée** et **efficiente**, pour le **développement** et le **maintien** des qualités physiques du **sapeur-pompier.** Cette pratique, comme les autres, doit faire l'objet de **précautions** pour ne pas être **délétère,** notamment dans l'apprentissage des **mouvements techniques** afin d'avoir une **maitrise suffisante,** autorisant l'utilisation de **charges additionnelles**.

L'**intensité** de l'entraînement doit être aussi une **préoccupation** permanente peu importe l'activité physique pratiquée. Ainsi, il est **fortement déconseillé** de réaliser un entraînement de **très haute intensité** les jours de **garde,** afin d'éviter de **diminuer** ses **capacités physiques** en cas d'intervention. On privilégiera donc des séances permettant la **préservation** de son **capital physique opérationnel.**



Crédit photo : Alan Longer

S'entraîner **au plus près des conditions réelles** du terrain est une réelle **plus-value** dans le cadre de la **Préparation Physique Opérationnelle.**

Le port des **EPI** et l'utilisation du **matériel opérationnel** sont à ce titre, effectivement très **intéressant** à de nombreux point de vue (physiologiques, techniques,...) en veillant toutefois à la **propreté des EPI** (cf **GDO Prévention des risques liés à la toxicité des fumées d'incendie**) et la **disponibilité** du matériel **opérationnel**.

Pour **éviter** de **diminuer** ses **capacités physiques**, les séances de **forte intensité** se réaliseront **à distance** des jours de garde, afin de permettre à l'organisme, une **récupération complète**.

L'hydratation, **l'alimentation** et le **sommeil** participent **pleinement** aux facteurs de récupération.

Des séances d'**APS,** à **intensité modérée**, pourront également être réalisées dans cet **objectif.**



L'hygiène de vie est donc **primordiale** pour la **récupération** et ne doit pas être **négligée**, d'autant plus au sein des sapeurs-pompiers, où les différentes **contraintes** sont déjà très **importantes.**

Conclusion…

La **condition physique** doit être une **préoccupation constante** tout au long de sa **carrière** au même titre que ses **connaissances**, **compétences techniques** et **opérationnelles**.

Avec deux objectifs **principaux**:

- Objectif **professionnel**, pour **développer** et **maintenir** son **efficience**

opérationnelle afin d'assurer sa propre **sécurité** et celles des potentielles **victimes**.
- Objectif **personnel**, pour **lutter** contre les **maladies cardiovasculaires**, les t**roubles musculo-squelettiques**, le **mal-être.**

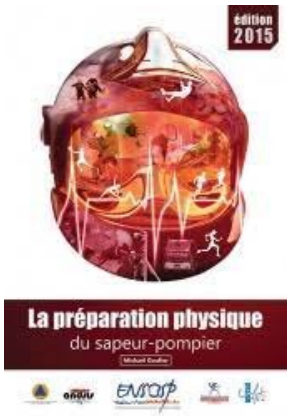
Cette **prise de conscience** de l'**impérieuse nécessité** de posséder une **condition physique opérationnelle**, est le gage de sa propre **sécurité en intervention** et d'une **longévité** en bonne santé tout le long de sa **carrière** et même au-delà. Des personnels formés **EAP** sont présents au sein des différents **services** ou **unités opérationnelles** et sont à votre **disposition** pour pouvoir vous **guider** au mieux dans vos pratiques en matière d'**Activités Physiques et Sportives**, n'hésitez pas à vous **rapprocher d'eux** !

De plus, cette condition physique pourra également être votre **alliée,** outre dans votre vie de sapeur-pompier, mais bien dans votre quotidien. Je vous invite également à **adopter** rigoureusement les **mesures sanitaires,** recommandées, pour éviter la propagation du **coronavirus.**

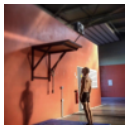
Je finirai en citant Jean Jacques Rousseau: **« *Il faut que le corps ait de la rigueur pour obéir à l'âme… Plus le corps est faible, plus il commande; plus il est fort, plus il obéit.* »**

Bon entraînement !

Le guide de la préparation physique du sapeur-pompier de Michaël Goufier (ENSOSP 2015) est cité dans l'ensemble des Référentiels National d'Activités et de Compétences du sapeur-pompier.



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.