Après la **rentrée** de nos chères têtes blondes, **Rescue18** vous propose une **idée de séance** dédiée à la **reprise** de l'**activité physique** et **sportive** après cette période de **vacances** estivales. Une séance à destination des **sapeurs-pompiers**, simple et basique, **accessible** à toutes et tous, **adaptable** à tous les niveaux et réalisable en **nature** ou sur une **piste** d'athlétisme.

Bonne séance de rentrée.

Echauffement

Avant de débuter votre **échauffement,** il vous faut 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**. Cette **séance** ne nécessitera **pas** de **matériel supplémentaire**.

Débuter par un **footing** durant **20**′ en complète **aisance respiratoire** (vous devez être en capacité de **parler** durant votre échauffement) et **terminer** par **5x 30" vite/30" lent**, durant les **30" vite**, essayer de mettre le **maximum d'intensité** en augmentant votre **fréquence gestuelle** et en utilisant vos **bras**, un **balancement** des bras bien adapté, **coordonné** à votre foulée, vous permettra d'améliorer votre **biomécanique** de course et rendra votre **foulée** plus **efficace**.

Le corps de séance suivra **directement** l'échauffement **sans pause**.

Corps de séance

Exercice 1 : Réaliser l'**enchainement** de **10 squats complets** en veillant à adopter la bonne posture et **10 pompes** (possibilité de faire les pompes sur les genoux en conservant un bon gainage)

Exercices à faire **4 fois** avec une **récupération** de **30"** entre chaque enchaînement.

Après cet exercice, repartir en **footing** durant **5**′.

Exercice 2 :

Après vos **5‘** de **footing**, poursuivez avec **l’exercice n°2,** qui consiste en **l’enchaînement** de **fentes** et d’un travail de **renforcement abdominal** en **gainage**.

Débutez par **10 fentes** de chaque côté **droit** et **gauche**, puis placez vous en **position** de **gainage** durant **1‘**. Exercice **à faire 4 fois** avec une **récupération de 30“** entre chaque enchaînement. N’hésitez pas à **varier les positions** de gainage (frontal, latéral, …) pour varier les sollicitations.

Après cet exercice, repartir en **footing** durant **5**′.

Exercice 3 :

Après vos **5‘ de footing**, poursuivez avec **l’exercice n°3.**

Enchainez 20 abdos sit up en conservant bien les pieds au sol et en veillant à votre courbure lombaire, (possibilité de réaliser les sit up avec les jambes en position fléchies, les genoux au sol écartés et un support (vêtement) pour combler la courbure lombaire) avec **20 Mountain climbers.**

Exercices à faire **4 fois** avec une **récupération** de **30“** entre chaque **enchaînement.**

Après cet exercice, repartir en **footing** durant **5′.**

Exercice 4 :

Après vos **5‘ de footing**, poursuivez avec **l’exercice n°4.**

Enchainez **20 pontés pelvien** avec **20 jumping jack.**

Exercices à faire **4 fois** avec une **récupération** de **30“** entre chaque enchaînement.

Après cet exercice, repartir en **footing** durant **5′**.

Exercice 5 :

Après vos **5‘ de footing**, poursuivez avec **l’exercice n°5.**

Réalisez **10 Burpees**, en veillant à bien respecter la bonne posture.

Exercice à faire **4 fois** avec une **récupération** de **30“** entre chaque série.

Après cet exercice, repartir en **footing** durant **5′.**

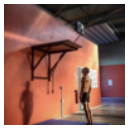
Après les 5‘ de footing, enchainez avec **5×30“ vite/30“ lent**, durant les **30“ vite**, essayer de mettre le **maximum d’intensité** en augmentant votre **fréquence gestuelle** et en utilisant vos **bras**, un **balancement** des bras bien adapté, **coordonné** à votre foulée, vous permettra d’améliorer votre **biomécanique** de course et rendre votre **foulée** plus **efficace**.

Finir par **10′** de **footing très souple** en cherchant à courir bien **relâcher** avec une **ventilation** ample et contrôlée.

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**.

Idée musique pour vous accompagner durant cette séance



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.