**Rescue 18** vous propose aujourd'hui, une **idée de séance** dédiée au développement de votre capacité physique opérationnelle orientée sur le développement de vos capacités **d'endurance cardio-vasculaires** et l**'endurance de force** au niveau **musculaire**, des **qualités physiques** primordiales afin de développer et maintenir votre capacité physique opérationnelle, gage de votre propre **sécurité**, de celle des potentielles **victimes** et de vos **collègues** en **opération**.

Elle se veut **accessible** à toutes et tous, **adaptable** à tous les niveaux. Pour une pratique **sécuritaire,** respectez les **consignes** d'exécution des différents exercices. Séance à réaliser à **distance** des jours de garde afin de **ne pas diminuer** vos **capacités physiques opérationnelles**.

Bonne séance !

# Echauffement

Avant de débuter votre **échauffement,** il vous faut être vigilant sur l'**absence** de **blessure** et avoir une **tenue** de **sport complète**, **adaptée** et en **bon état** pour **éviter** tout risque de **blessure** causée par votre **équipement**. Cette **séance** nécessitera de définir en amont, un parcours avec une **côte** d'environ **100 à 120 mètres** avec une **inclinaison** de **5 à 10%** et une surface **plane**, **stable** et relativement dégagée en partie **basse** de votre côte pour permettre la **réalisation** des **exercices** musculaires de **pré-fatigue**. N'hésitez pas à vous rapprocher des personnels formés en tant qu'**EAP** pour la réalisation de cette séance.

---

**Exercice 1 : Mobilité de hanche**





**Assis** au sol, fléchir les jambes, pieds au sol et **bascule**r lentement ses **cuisses** alternativement de gauche à droite puis de droite à gauche en cherchant la plus grande **amplitude articulaire** à chaque mouvement. Réaliser **2×15 répétitions** D et G. Veillez à conserver une posture anatomique au sol et pensez à bien respirer durant l'exercice.

---

**Exercice 2 : Psoas**



Crédit photo : Thierry Lanneau

**Assis** en position **“chevalier servant“**, **1 jambe tendue** vers l’arrière avec votre genou au sol (mettre en coussin ou un tapis plié pour plus de confort), votre **autre jambe** devant vous avec le pied posé au sol, votre **genou** formant un **angle droit**, vos mains en appui sur votre bassin ou vous pouvez augmentez la mobilisation en tendant votre bras coté jambe tendue. **Amener** votre **bassin** vers **l’avant** lentement en cherchant la plus grande amplitude articulaire. Réaliser **2×15 répétitions** de chaque coté. Penser à bien souffler lors de l’avancée de votre bassin et inspirer sur le retour à la position initiale.

---

**Exercice 3 : Squats**

**Réalisez 4 séries** de **8 à 10 répétitions** de squats complets, la **flexion du genou est complète** (formant un angle supérieur à 120°) en veillant à conserver une bonne posture avec une récupération **20 à 30“** entre chaque série.

Crédit photo : BrankSports

---

**Exercice 4 : Echauffement cardio-vasculaire**

Enchainez par un **footing** durant **10′** en **aisance respiratoire** (vous devez être en capacité de **parler** durant votre échauffement) et **terminer** par **5x 45“ vite/30“ lent**, durant les **45“ vite**, essayer de mettre le **maximum d'intensité** en augmentant votre **fréquence gestuelle** et en utilisant vos **bras** ; un **balancement** des bras bien adapté et **coordonné** à votre foulée vous permettra d'améliorer votre **biomécanique** de course et de rendre votre **foulée** plus **efficace** et ainsi de faire **monter** votre rythme cardiaque afin d'être dans la bonne **intensité** avant d'attaquer votre corps de séance.

# Corps de séance

Pour cette séance, vous réaliserez un **enchaînement** d'exercices de renforcement **musculaire** avec la **montée** dynamique d'une côte d'environ **100 mètres** de long. Ici, on cherche à travailler sur des intensités proches de **95-100%** de la **FCM** ou **90-95%** de la VMA. L'objectif est de réaliser **10 montées** de côtes en **post fatigue** avec différents **exercices musculaires** avant celles-ci. La **récupération** se fera durant le **temps de descente** jusqu'à l'emplacement de réalisation de vos exercices.

**Exercice 1 : Squats complets**

Crédit photo : BrankSports

Réaliser **20 squats complets** en conservant une **bonne posture** anatomique selon vos capacités de **mobilité** avec le **dos droit**, les **talons au sol** et en veillant à ne pas avoir les genoux qui rentrent vers l'intérieur. (**genu valgum**)

Penser à bien **expirer** lors de la réalisation de vos squats.

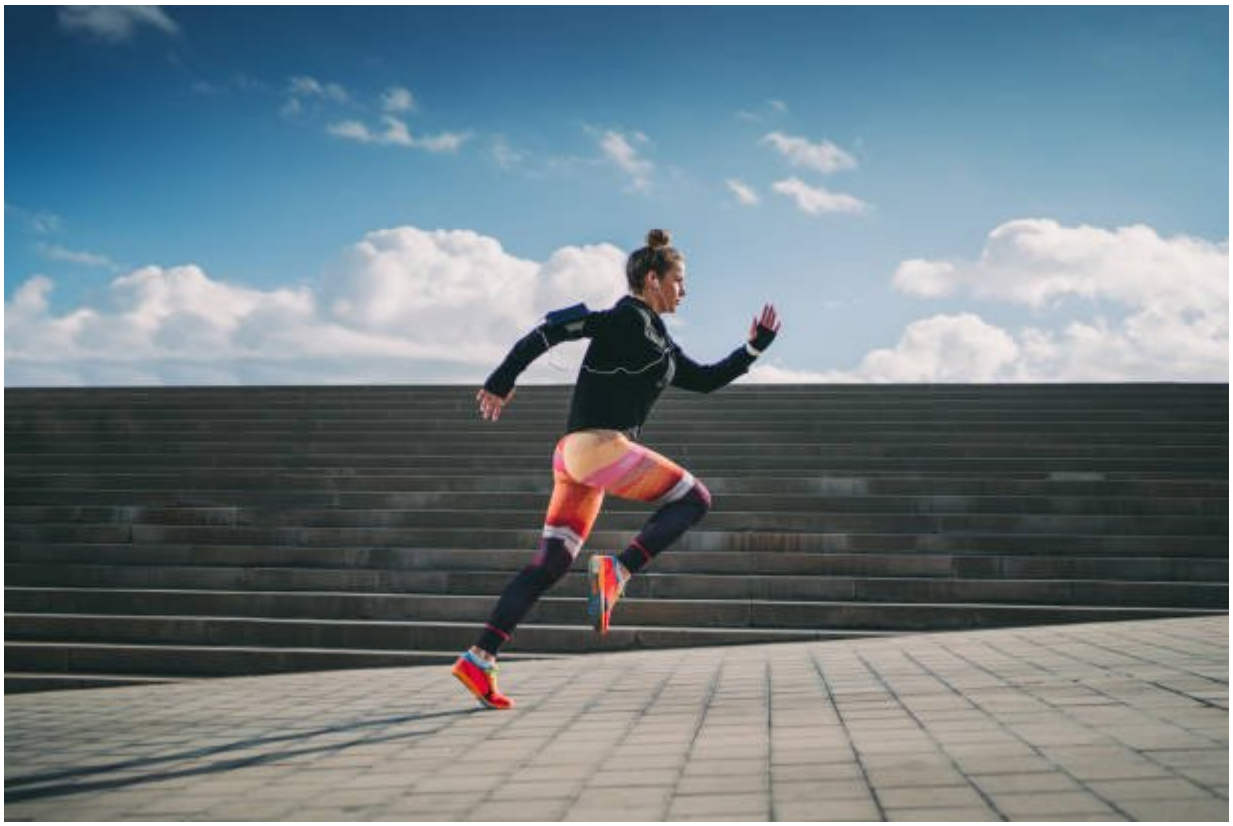
**Exercice 2 : Montée de côte**

**Enchaîner** immédiatement après votre série d'exercice musculaire de **pré-fatigue** avec la montée de la côte en mettant le **maximum d'intensité** et de **fréquence gestuelle**, chercher à engager ses **genoux** vers **l'avant** et vers le **haut** et à **pousser** le plus longtemps possible sur **l'avant du pied** au sol lors du **cycle arrière**.

Une bonne **coordination** de l'utilisation de vos **bras** avec votre **foulée** vous permettra de rendre votre course plus efficiente.

La **récupération** se fait lors de la **descente** de la côte. Pensez à bien vous **relâcher** musculairement et à bien **respirer** lors de cette phase.

**Enchaîner** avec **l'exercice musculaire** suivant, puis **réitérer** la montée de côte, et ainsi de suite pour l'ensemble des exercices.



**Exercice 3 : Pompes**



Enchaîner après votre descente avec une **série de 20 à 40 pompes** selon vos capacités en veillant à conserver le corps **bien droit**, en contractant ses muscles fessiers et en cherchant la **rétroversion** de votre bassin.

Les **coudes** seront le **long du corps**, vos **mains à plat** sur le sol, **l'espacement** de vos mains légèrement supérieur à votre **largeur d'épaules**. L'alignement **tête – épaules – bassin – genoux– chevilles** est maintenu pendant toute la durée du mouvement.

Vous pouvez réaliser vos répétitions sur les **genoux** en conservant un **bon placement** de votre corps.

**Exercice 4 : Montée de côte**

**Exercice 5 : Fentes alternées sautées**

Enchaîner après votre descente avec une **série de 20 fentes alternées sautées**, 10 D, 10 G :

Tenez-vous les **pieds écartés** à la **largeur** des **hanches** ;

**Avancez** avec votre **pied droit** et **abaissez** votre corps en **position de fente**, en pliant les **genoux** à environ **90 degrés** ;

**Poussez** avec votre talon droit et effectuez un **saut** explosif en **changeant** de jambe en plein vol ;

**Réceptionnez-vous** avec votre **pied gauche devant** et votre **pied droit en arrière**, en vous abaissant **immédiatement** dans une autre fente ;

**Continuez** à alterner les **fentes,** en changeant de jambe à chaque saut ;

**Effectuez** l'exercice avec un mouvement **fluide** et **contrôlé**.

**Exercice 6 : Montée de côte**

---

**Exercice 7 : Gainage dynamique**

Après avoir acquis une certaine maitrise dans le **gainage statique**, il est beaucoup plus intéressant par la suite de passer au niveau supérieur en incluant une source de déstabilisation propre ou externe. C'est ce qu'on appelle donc le « **gainage dynamique ».**

Réalisez **l'enchaînement** de **10 à 20 répétitions** de ces planches dynamiques en veillant à conserver une bonne posture.

**Exercice 8 : Montée de côte**

---

**Exercice 9 : Burpees**

Placez-vous **debout** pieds à largeur d'épaules :

Descendez en **position de squats** et posez vos **paumes de mains** au **sol** devant vos pieds ;

Lancez vos **jambes** en **arrière** de manière à être en **position de planche** (corps droit et gaîné : alignement talons, hanches et épaules) ;

Faites une **pompe** en maintenant le corps gaîné et en **touchant** la **poitrine** au **sol** ;

Une fois revenu en **position de planche**, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en **position de squats** ;

**Sautez en l'air**, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les **mains** en l'air **au-dessus de votre tête** ;

Réalisez de **10** à **20 répétitions** selon vos capacités. Vous pouvez également réaliser des **1/2 Burpees**.

**Exercice 10 : Montée de côte**

---

**Exercice 11 : Killy**

L'exercice de la chaise ou test de **Killy** consiste à maintenir une **position statique** de squat, **dos** plaqué contre un **mur**, **genoux à angle droit** (90°), **mains** contre un **mur** et **bras tendus** le long du corps, **maintenez** la position pendant **2**′.

Les pieds sont espacés de la largeur du bassin.

Des **tremblements** au niveau de vos membres inférieurs peuvent apparaître et ne doivent pas vous limiter dans la réalisation de votre exercice.



Crédit photo : Fitness Heroes

**Exercice 12 : Montée de côte**

---

**Exercice 13 : Squats Sumo**

**Debout**, pieds plus écartés que la largeur des épaules avec les orteils qui pointent vers l'extérieur (45° environ), bras tendus devant vous au niveau des épaules :

**Pliez les jambes** et descendez vos hanches en arrière et vers le bas comme pour s'assoir sur une chaise jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol ;

**Maintenez vos genoux vers l'extérieur** au-dessus des pieds (milieu des pieds) ;

**Remontez en position initiale,** jambes tendues, en contractant bien les fessiers ;

**Réalisez 15 à 20 répétitions**, pensez à bien **expirer** lors de la phase de **remontée**.



**Exercice 14 : Montée de côte**

---

**Exercice 15 : Deadlift roumain sur une jambe**

**Debout**, le **dos droit** avec les épaules en arrière et engagées vers le bas, torse bombé, **jambes légèrement fléchies**, pieds joints et bras le long du corps :

- **Basculer** votre buste en avant sur une jambe (sans la plier davantage) en gardant le **dos droit** et en **tendant** l'autre jambe derrière vous jusqu'à être **parallèle au sol** (ou jusqu'à sentir un étirement au niveau de l'arrière de la cuisse) ;
- **Contractez** bien le fessier de la jambe en l'air pour la "verrouiller" et garder la jambe tendue ;
- Votre buste et votre jambe tendue restes **alignés** de la tête au talon (pied flex) ;
- Gardez le **dos droit** et **regardez le sol** ;
- Vos bras peuvent être tendus vers le sol pour garder l'équilibre ;
- Tenez la **position** au moins **2 secondes** ;
- Revenez en **position initiale** en contractant votre fessiers du côté de la jambe au sol ;
- Répétez le mouvement sur **12 répétitions**, puis changer de côté pour effectuer l'exercice et compléter **12 répétitions** de chaque côté.

**Exercice 16 : Montée de côte**

---

**Exercice 17 : Élévations de mollets**

**Debout**, les pieds espacés de la **largeur** du bassin et les pointes de pieds sur un **support** comme un **trottoir** ou une marche d'escalier :

- **Descendez** votre corps sur la pointe des pieds (orteils) jusqu'à sentir un **étirement** dans les mollets ;
- **Montez** ensuite votre corps le **plus haut possible** toujours sur la pointe des pieds ;
- Tenez-vous éventuellement à quelque chose pour garder l'équilibre ;
- **Tenez la position** haute **1 seconde** et redescendez en position initiale ;

- Répétez l’exercice sur **12 à 15 répétitions**.

**Exercice 18 : Montée de côte**

---

**Exercice 19 : Squats jump**

Le **squat jump**, comme son nom l’indique, est un exercice qui combine un **squat** et un **saut vertical**.

**Debout** avec les pieds **écartés** à environ la **largeur d’épaules**, inspirez en poussant le **bassin** vers **l’arrière** et en fléchissant vos **cuisses**, jusqu’à ce qu’elles soient **parallèles** au **sol**. Ensuite, pour le saut vertical, expirez en **bondissant** afin d’aller le **plus haut** possible.

**Aidez-vous** de vos **bras** pour bien vous **équilibrer** lors de votre saut. Veillez à bien vous **réceptionner** sur **l’avant des pieds** en amortissant au maximum le choc, pour cela pliez les jambes et poussez les **fesses vers l’arrière**. Le reste de l’impact sera ensuite amorti par vos talons qui touchent à leur tour le sol. Le mouvement est terminé, vous pouvez enchaîner avec d’autres répétitions.

**Réalisez 10** à **20 répétitions** selon vos capacités.



**Exercice 20 : Montée de côte**

# Retour au calme

Ce corps de séance sera suivi par un **retour au calme,** avec un **footing** de **récupération** en complète aisance respiratoire durant **10 à 12 minutes** . Puis vous réaliserez une **séance d'étirements passifs** en partant du haut du corps et en étirant **l'ensemble des structures myo-tendineuses sollicitées** 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**.

### Conseils

https://www.lightfeetrunning.com/comment-optimiser-sa-foulee-en-cotes/

## Idées musique

Crédit image illustration : Alex Kinkate / Pexel



**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.