Rescue 18 vous propose aujourd'hui, une séance d'APS à destination des **sapeurs-pompiers** avec pour objectif, le développement et le maintien des capacités physiques opérationnelles. Celle-ci se veut **adaptable** et accessible à toutes et tous selon vos capacités et selon le matériel à disposition. La **préservation** de votre capital physique opérationnel doit être une préoccupation **constante** et doit vous guider durant la réalisation de cette séance.

Je vous conseille de préparer votre matériel en amont de votre séance pour ainsi éviter la perte de temps durant celle-ci mais aussi pour conserver l'intensité de la sollicitation physiologique recherchée.

Pour la réalisation de cette séance et afin de coller le plus possible à la réalité des contraintes opérationnelles, le port de votre **tenue de feu** ainsi que du matériel **opérationnel** sera requis. Assurez-vous d'avoir une **tenue de feu propre** et **désinfectée** pour éviter tout risque de contamination.

Restez vigilant quant au maintien en condition opérationnel du **matériel** utilisé ainsi qu'aux **postures** et **mouvements** réalisés durant votre séance. N'hésitez pas à vous rapprocher d'un(e) membre de **filière EAP** au sein de vos unités.

Bonne séance !

Prise en main et échauffement

Assurez-vous de l'état général (physique, mental, vestimentaire…) des participants à cette séance. Il vous faut donc être vigilant à l'absence de blessure ou de contre-indication médicale et au port d'une tenue de sport complète et adaptée, en bon état, pour éviter tout risque de blessure causé par votre équipement.

L'hydratation est un facteur clé de votre santé et de votre performance, elle devra être constante durant cette séance.

Débuter par un **footing léger** durant **8′** autour d'un terrain de sport (basket, handball…) si vous réalisez la séance en intérieur ou sur une surface plane et stabilisée si vous êtes en extérieur.

Réaliser **4 séries** de **20 montées de genoux** entrecoupées par **10“ de trot** très souple. Enchainez par **4 séries** de **20 talons-fesses** entrecoupés par **10“ de trot**

souple. Réalisez **3 accélérations** progressives sur **20 à 30 mètres** avec une **récupération** de **20“** en trot souple entre chaque répétition.

Pour l’échauffement spécifique, poursuivez par quelques exercices de mobilité.

Squat profonds

Effectuez **3 x 10 répétitions** de squats profonds (Deep squats) selon vos capacités de mobilité, avec **10“** de **récupération** entre chaque série.

Crédit photo : BrankSports

Pensez à conserver une **bonne posture** avec votre **dos droit**, sans décoller vos talons du sol, les fesses se portant vers l’arrière.

Cossack squat

Effectuez **3 x 10 répétitions** de chaque côté, soit 20 répétitions avec une **récupération** de **20“** entre chaque série. Pensez à marquer un temps de pause d’environ **1 à 2“** en position **basse** avant de remonter.

Crédit photo : Freeletics

Mobilité épaules

Avec un bâton ou un manche à balai, avec une prise supérieure à votre largeur d’épaules, bras tendus, faites passer le bâton d’avant en arrière depuis vos cuisses jusqu’à vos fessiers. Vos bras doivent rester tendus et n’oubliez pas de conserver une posture anatomique avec votre buste droit (rétroversion du bassin et engagement de votre muscle transverse). Réaliser 3x 10 répétitions (1 aller-retour comptant pour 1 répétition) avec une récupération de 10“ entre les séries.

Mobilité tronc

Depuis la position **planche**, avec les mains sous les épaules, et le tronc bien droit. Amener les **fessiers** vers le **haut** en amenant le buste vers les talons, **sans bouger les mains**, en gardant les **jambes tendues** (posture yoga« **chien tête**

en bas »). Prendre une **grande inspiration** et ramener ensuite votre **buste** vers le **sol**, en veillant à garder les coudes près du corps. De cette position, pousser vos **épaules** vers le **haut**, de sorte à déplier les coudes, déposer les **jambes au sol**, et **regarder vers le haut** (posture yoga “cobra »). Prendre une autre **grande inspiration**, puis revenir à la **position initiale de planche**.

Yoga Chien tête en bas
Yoga Cobra

Réaliser **2x 10 répétions r: 20“**.

Corps de séance

Equipez-vous de votre **tenue de feu** (veste et sur-pantalon) **propre** pour réaliser les exercices suivants :

Exercice 1 : Farmer Carry avec charges 2×20 kg (KB ou bidons émulseur)

Transporter 2 charges sur une distance d’environ **150 à 200 m**. Possibilité de faire en **aller-retour**.

Adopter un **dos droit** est indispensable pour protéger votre rachis lors de la prise en main de la charge. L’activation des dorsaux stabilise la charge tandis que les bras restent tendus et légèrement tirés en arrière pour un maintien optimal de la charge.

Lors du mouvement, une légère inclinaison des hanches vers l’avant permet d’exploiter la gravité, rendant la marche moins énergivore. Garder votre dos en position neutre et les poids proches du corps évite le balancement excessif, source majeure de fatigue.

Préférer des **pas courts** et **rapides** (fréquence) plutôt que de grandes enjambées (amplitude), limitant ainsi **l’oscillation** de la charge. Ce détail réduit considérablement la **tension** sur les avant-bras et les trapèzes, permettant **d’économiser** ses forces durant la réalisation.



Crédit photo : Rob Wilson

Exercice 2 : Tireflip XXL



Idéalement avec un **pneu de tracteur**, réaliser **10 à 15 retournés de pneu** en veillant à conserver une **bonne posture**, bien s'abaisser en gardant le **dos droit** pour saisir le pneu par la partie en contact avec le sol, sur la **bande de roulement**, mains en **supination**. C'est avec la **force des jambes** que le pneu doit se **soulever**. Faire ensuite, **un pas en avant** pour finir de lever le pneu et le mettre sur la bande de roulement, finir le mouvement en **poussant** avec les bras, les mains auront changé de position durant la phase de lever.

Exercice 3 : Tractions

Accomplir **2 x 10 à 15 répétitions r: 20″,** en prise pronation de **tractions complètes** (menton au-dessus de la barre et bras déverrouillés) en **contrôlant** le mouvement durant la phase **excentrique**.

Exercice 4 : Step up avec charges

Réaliser **20 à 30** Step up (escaliers ou box) avec une **charge** (ARI et Tuyaux en écheveau diam 45). Rester **vigilant** sur la **pose des appuis** lors de la **montée** et de la **descente**.

Exercice 5 : Deadlift

Réaliser **2 x 20 répétitions** avec **30″ de récupération** passive, avec une **charge** de **50 à 70%** de votre **1 RM**. Pensez à conserver une bonne posture durant la réalisation.

Debout, **pieds légèrement écartés**, fléchissez les jambes en **“poussant“** les fesses **vers l’arrière** afin de garder votre **dos bien droit** (ou légèrement cambré en lordose lombaire). **Saisissez** alors la barre, **bras tendus**, mains en **pronation** (paumes vers vous) avec un écartement légèrement supérieur à la largeur des épaules. **Regardez** en **face** de vous (légèrement vers le haut), puis **contractez** vos **abdominaux** et **soulevez** la barre (toujours bras tendus) en **poussant** avec vos **jambes** et en conservant la barre **proche** de vos **tibias**. Lorsque la **barre** arrive au niveau de vos **genoux**, **redressez** alors votre **buste** en **tendant vos jambes**, sans toutefois verrouiller complètement vos genoux. Lors de la **phase** de **descente**,**fléchissez** vos jambes et **tendez** à nouveau vos **fesses** vers **l’arrière** afin de conserver le **dos bien droit**, sangle **abdos/lombaires** toujours bien **contractée**, puis **posez délicatement** la barre au sol.

Déterminer votre charge selon votre **test** de **1 RM**, réalisé en **amont** de cette séance selon le protocole en lien:
https://rescue18.com/preparation-physique-operationnelle-idee-de-seance-8/



Crédit photo : Alan Longer

Exercice 6 : Burpees

Enchainer avec **3 à 4 x 10 Burpees** avec une récupération de **30″** entre chaque **série**.

https://www.litobox.com/exercice-burpee



Crédit photo : Alan Longer

L’enchainement de ces **6 exercices** constitue **un tour**, enchainez **4 à 6 tours** avec **2 à 3′ de récupération passive** entre chaque tour selon vos capacités.

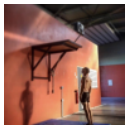
Retour au calme

Prenez le temps de **retirer** votre **tenue de feu**, avant de débuter un **footing de récupération** à allure très modérée durant **5 à 8′**. La récupération active, comme son nom l’indique, consiste à réaliser une activité physique de faible intensité dans le but d’améliorer le processus de récupération du corps. Puis vous réaliserez une **séance d’étirements passifs** en partant du haut du corps et en cherchant à étirer l’ensemble des structures myo-tendineuses sollicitées durant votre séance.

Rappel, sur un étirement passif, on ne cherchera pas à gagner en souplesse, donc on limitera son étirements au **seuil infra douloureux** et on conservera la posture

durant **20″**. Vous penserez, **durant toute la séance**, mais aussi a posteriori, 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.