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**. Celle-ci se décomposera, vous commencez désormais à en avoir l'habitude, en **3 phases**.

Tout d'abord la phase de **prise en main** et **d'échauffement**, puis **le corps de séance** et enfin la phase 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.

Idéalement, **préparez** votre **matériel** avant de **débuter** la séance pour ainsi **éviter** la **perte de temps** durant celle-ci et conserver **l'intensité** de la **sollicitation physiologique** recherchée.

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 <u>Sport Santé sur</u> ordonnance.

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 **5**' autour d'un terrain de basket ou autre si réalisé en intérieur, ou sur une **surface plane** et **stabilisée** si réalisé en **extérieur**.

En continuant la course, réaliser **4 séries** de **20 montées de genoux** entrecoupées par **10**" de récupération en trot léger.

Enchainer par 4 séries de 20 talons-fesses entrecoupées par 10" de course normale.

Continuer avec **4 séries** de **pas chassés** alternativement cotés droit et gauche par **série de 10.** 

Réaliser 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 **4×10 répétitions** en **demi-squat** avec **20**" de **récupération**, puis venir au sol en **position pompes** (dos droit, rétroversion du bassin..) et effectuer **4×10 répétitions** avec **20**" 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 sautées** et **Jumping Jack**. 10 fentes D et G alternées sautées, 2 Jumping Jack, 8 fentes, 4 Jumping Jack, ..., 2 fentes, 10 Jumping Jack.

Cet **échauffement** devra durer **environ 15 minutes** et vous permettre ainsi d'être dans les **meilleures dispositions** pour aborder le corps de séance.

# Corps de séance

Pour le **corps de séance**, le port de votre **tenue de feu** (**propre pour éviter tout risque de contamination**) sera requis ainsi que du **matériel opérationnel** (qui vous sera précisé selon l'exercice).

Restez **vigilant** quant au maintien en **condition opérationnel** du **matériel**, ainsi qu'aux **postures** utilisées durant la réalisation de la séance. Si vous avez des membres de la **filière** 



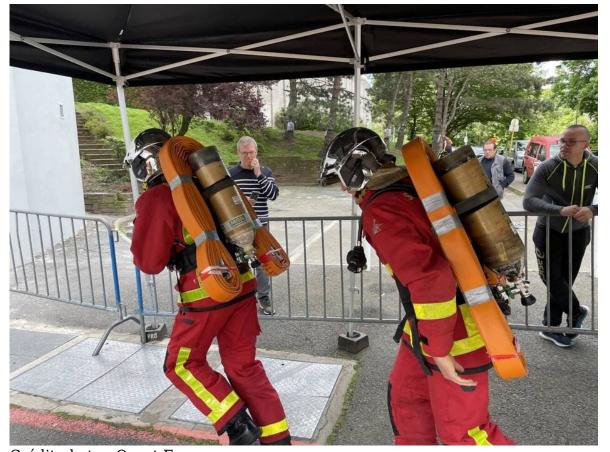
EAP au sein de vos unités, n'hésitez pas à vous rapprocher d'eux.

#### Exercice 1 : Montées de marches avec matériel en tenue de feu

Matériel: 1 ARI, 1 Dispositif Tuyaux en écheveaux/tuyaux en couronne diam 65.

Réalisation: Dans une tour de manoeuvre, monter puis descendre d'un **quatrième étage** (équivalent d'environ 70 marches à la montée) avec ARI et Tuyaux. Possibilité d'adapter l'exercice avec un banc ou step si vous ne disposez pas d'une tour de manoeuvre.

Faire **4 montées dynamiques et descentes** (restez vigilant sur la descente pour éviter les chutes) **r: 1**' entre les montées-descentes



Crédit photo : Ouest France



Exercice 2 : Coup de masse sur pneu en tenue de feu avec l'ARI

Matériel: 1 ARI, 1 masse, 1 pneu type PL/Tracteur.

**Disposer** au sol, **horizontalement**, un pneu type PL/Tracteur.

Réalisation : En tenue de feu avec l'ARI, taper sur le pneu avec la masse en **veillant** à sa **bonne saisie**.

Faire 5 séries de 20 coups R: 30 »



Crédit photo : G Varela

Exercice 3 : Sauvetage avec un mannequin (remorquage) en tenue de feu et ARI

Matériel : 1 mannequin de sauvetage (poids entre 50 et 70 kg), 2 plots/cônes.(possibilité de remplacer le mannequin par un objet d'un poids identique).

Réalisation : Saisir le mannequin de sauvetage sous les aisselles ou par les poignets et réaliser un remorquage sur une distance de 40 m matérialisée par des plots/cônes.

Faire 6 x 40 m r: 30"



Crédit photo : Jean-Marc Loos

### Exercice 4 : Tirage dévidoir

Matériel : 1 dévidoir, 2 plots/cônes

Réalisation : Faire un **aller-retour** en **tenue de feu**, en tractant un **dévidoir** entre les **2 plots/cônes** espacés de **40 m**.



Crédit photo: Sdis 17

### Exercice 5: Tractions en tenue de feu

Matériel: 1 barre de traction

Réalisation : Faire le plus **rapidement** possible **50 tractions**, prise **pronation** et/ou **supination**, en veillant à **contrôler la descente** et **déverrouiller** complètement **les bras**, **1 répétition** compte à partir du moment où vous avez passé le **menton au-dessus de la barre**.

Simplification : ajouter un élastique accroché à la barre pour faciliter la montée en prenant appui sur l'élastique.

Attention de bien contrôler votre descente jusqu'au déverrouillage complet de vos bras.



Crédit photo : Alain Longer

L'enchainement de ces 5 exercices constitue un tour ou série qui sera à répéter de 3 à 5 fois selon votre niveau avec une récupération complète inter-série de 3'. Pensez également à bien vous hydrater durant la séance.

## Idées musique pour vous accompagner durant cette séance

### 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.



**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.