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 Sport Santé sur 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).

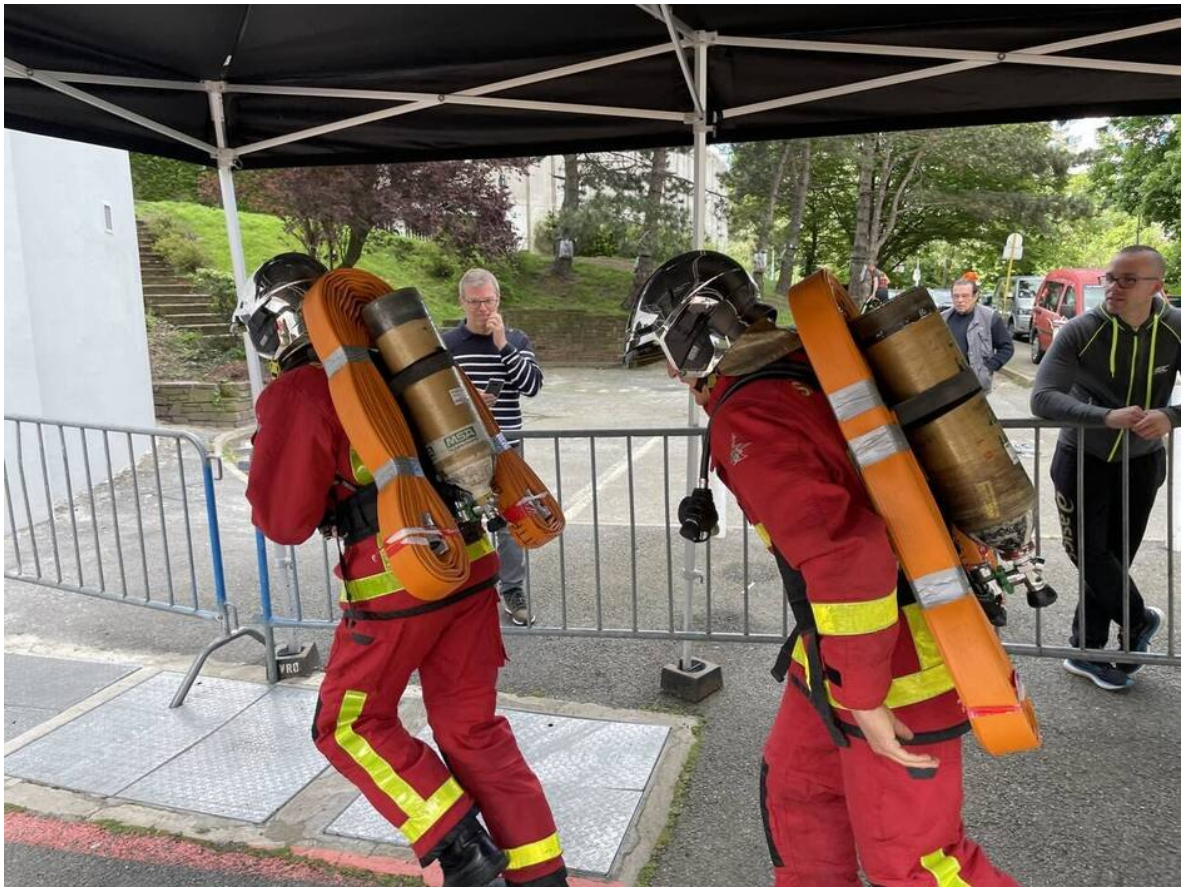
Restez **vigilant** quant au maintien en **condition opérationnel** du **matériel,** ainsi qu'aux **postures** utilisées durant la réalisation de la séance. Si vous avez des membres de la **filière EAP** au sein de vos unités, n'hésitez pas à vous **rapprocher d'eux**.

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

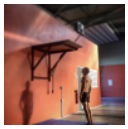
L’enchainement de ces **5 exercices** constitue **un tour ou série** qui sera à **répéter** de **3 à 5 fois** selon **votre niveau** avec une **récupération complète** inter-série de **3**′. Pensez également à bien vous **hydrater** durant la séance.

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.