

Avec la fin de cette période de vacances estivales, **Rescue18** vous propose une **idée de séance** dédiée à la **reprise** de l'**activité physique** et **sportive**.

Une séance à destination des **sapeurs-pompiers**, **simple** et **basique**, avec pour objectif le retour à une activité physique centrée sur le **développement** et le **maintien** de nos **capacités physiques opérationnelles**.

Elle se veut accessible à toutes et tous, adaptable à tous les niveaux.

Bonne séance de rentrée.

## Échauffement

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** causée par votre **équipement**. Cette **séance** nécessitera du **matériel supplémentaire** (tapis, barre de traction) précisé dans l'article.

Débuter par un footing durant 15' 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 et coordonné à votre foulée vous permettra d'améliorer votre biomécanique de course et rendre votre foulée plus efficace.

**Réaliser** ensuite, durant 5', un **échauffement articulaire** complet en partant de la tête et en descendant en prenant soin de **mobiliser** chaque articulation dans une amplitude **sub-maximale** au début de la mobilisation puis venir chercher une **amplitude complète** progressivement.

## Corps de séance

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

Exercice 1 : Réaliser l'enchaînement de 8 à 10 Burpees (possibilité de faire des 1/2 Burpees) en veillant à adopter la bonne posture et 20 abdos crunch croisés (ne pas tirer sur sa tête avec ses mains).



Récupération 30".

#### Exercice 2 : Réaliser l'enchaînement de 10 Squats Jump et 100 m Sprint.

Récupération 30".

Simplification: réaliser 10 Squats et 100 m Sprint.

**Exercice 3** : Réaliser l'**enchaînement 8 tractions** (prise pronation) sur une barre de traction et **8 pompes** (prise serrée) sur un tapis de sol.

Récupération 30".

Simplification : réaliser 8 tractions en prise **supination** et 8 pompes prise largeur d'épaules.

#### Exercice 4 : Réaliser l'enchaînement de 10 Abdos Toes to bar et 1' de corde à sauter.

Récupération 30".

Simplification : réaliser 10 relevés de bassin à la place des Toes to bar.

#### Exercice 5 : Réaliser 800 m de course, allure soutenue.





Crédit photo: BSPP

Récupération 2'30.

L'enchaînement de ces 5 exercices constitue 1 série. L'objectif est de réaliser 6 séries avec une récupération de 30" entre chaque exercice et de 2'30 après chaque série. Pensez à bien vous hydrater durant et après la 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**.

# Idée musique pour vous accompagner durant cette séance

https://www.youtube.com/watch?v=q-mOLGRxNjE



**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.