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.

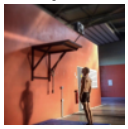
L’enchaînement de ces **5 exercices** constitue **1 série**. L’objectif est de réaliser **6 séries** avec une **récupération** de **30“** entre chaque exercice et de **2’30** après chaque série. Pensez à bien vous **hydrater durant** et **après** la séance.

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.