

**Rescue18** vous propose une **idée de séance** dédiée au développement de votre capacité physique opérationnelle orientée sur la **puissance** et **l'endurance** musculaire, deux **qualités physiques** primordiales.

Elle se veut **accessible** à toutes et tous, **adaptable** à tous les niveaux. Pour une pratique **sécuritaire**, respectez les **consignes** d'exécution des différents exercices. Séance à réaliser à **distance** des jours de garde afin de **ne pas diminuer** vos **capacités physiques opérationnelles**.

Bonne séance!

## 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** et en **bon état** pour **éviter** tout risque de **blessure** causée par votre **équipement**. Cette **séance** nécessitera du **matériel supplémentaire**, précisé dans l'article.

Débuter par un footing durant 10' en complète aisance respiratoire (vous devez être en capacité de parler durant votre échauffement). Réaliser ensuite, durant 5', un échauffement articulaire complet en prenant soin de mobiliser chaque articulation dans une amplitude sub-maximale au début de la mobilisation puis venir chercher une amplitude complète progressivement.

Finir cet **échauffement** par une **pyramide inversée** de **pompes** et **squats** au poids de corps. **20 pompes - 2 squats**, 18 pompes - 4 squats, .... 4 pompes - 18 squats, **2 pompes - 20 squats**.

# Corps de séance

Le corps de séance suivra directement l'échauffement. Vous aurez besoin d'une barre droite de musculation (olympique ou non) ainsi que des disques ou poids (bumper) adaptés au diamètre de la barre.

Il vous faudra **déterminer**, en **amont** de cette séance, votre "1 RM" ou maximum sur 1 répétition. Évaluer son 1 RM est primordial, afin de **calibrer** correctement sa **charge de travail** lors de la réalisation des différents exercices.



Pour cela, je vous invite à suivre les recommandations suivantes indiquées dans la vidéo.

Pour l'ensemble des exercices proposés, je vous conseille d'être accompagné(e) et/ou guidé(e) par un membre de la <u>filière EAP</u> présent au sein de vos centres ou unités, garantissant ainsi un encadrement sécuritaire et donc éviter le risque de blessure.

## Exercice 1 : Soulevé de terre



Crédit photo : Armée de l'Air et de l'Espace

CONSIGNES POUR UNE BONNE EXÉCUTION DU SOULEVÉ DE TERRE :

**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.

#### Soulevé de terre :

Réaliser deux à trois séries de 10 à 15 répétitions en gammes montantes pour atteindre la charge de travail nécessaire (45 à 60 % du 1 RM), en guise d'échauffement spécifique. L'objectif est de réaliser 6 séries de 6 à 8 répétitions avec une récupération de 3' entre chaque série.

Vous pourrez **déterminer** la **charge** de travail pour cette séance, référez-vous à votre **test de 1 RM** et du **tableau** ci-contre.



% 1RM	Nbre Répétitions
100	1
96,9	2
93,1	3
89,8	4
87,4	5
85,8	6
82,9	7
80,4	8
78,6	9
76,2	10
70	15
65	20 – 25
60	25
50	40 – 50
40	80 – 100
30	100 – 150

Source: https://entrainement-sportif.fr/about-us.htm



## Exercice 2 : Développé couché

Réaliser **deux à trois séries** de **10 à 15 répétitions** en gammes montantes pour atteindre la charge nécessaire (**45 à 60 % du 1 RM**) en guise d'échauffement spécifique. L'objectif est de réaliser **6 séries** de **6 à 8 répétitions** avec une récupération de **3**' entre chaque série.

Utiliser le même **protocole** que pour **l'exercice** 1 afin de déterminer votre **charge de travail**.

La **présence d'un tiers** est **fortement recommandée** pour la réalisation de cet exercice afin de garantir une **réalisation sécuritaire** de celui-ci.



Crédit photo : Ouest France



### **Exercice 3: Front squat**

Debout, **pieds écartés** d'une **largeur d'épaule**, il faut croiser les bras pour se placer sous la barre, positionnée sur la cage à squat (si vous manquez de souplesse articulaire pour la prise haltéro).

Lever la tête afin de **coller la barre** au cou, en-dessous de la pomme d'Adam. Puis, décoller la barre afin qu'elle repose **sur le haut des pectoraux** et les **deltoïdes antérieurs** (avant de l'épaule). La position **bras en croix** durant toute l'exécution permet à la barre une **grande stabilité**.

Réaliser une **flexion des genoux** pour amener les cuisses à l'horizontale. Les abdominaux seront gainés et la tête alignée à la colonne vertébrale.

En **bas du mouvement** de front squat, garder la **cambrure naturelle** et **pousser** sur les jambes pour revenir en **position initiale**.

En ce qui concerne **la respiration**, il est recommandé **d'inspirer** fortement **avant la flexion de jambes** pour maintenir une pression intra-thoracique. Cela empêche le buste de se pencher vers l'avant. Puis **expirer** lors de la **phase d'extension** des jambes.



Crédit photo : ProTrainer

#### Front squat:

Le « front squat » ou « squat avant » est une **variante** du squat traditionnel qui consiste à réaliser le mouvement avec la barre devant soi. Cet exercice permet de travailler principalement les **quadriceps** (droit fémoral, vaste intermédiaire, vaste médial et latéral). Il sollicite également les muscles **fessiers**, ceux de la **sangle abdominale**, les **adducteurs**, les muscles **érecteurs** du rachis et les **ischios-jambiers** 



Crédit photo : Southern CrossFit

Réaliser deux à trois séries de 10 à 15 répétitions en gammes montantes pour atteindre la charge de travail nécessaire (45 à 60 % du 1 RM), en guise d'échauffement spécifique. L'objectif est de réaliser 6 séries de 6 à 8 répétitions avec une récupération de 3' entre chaque série.

Utiliser le même **protocole** que pour **l'exercice 1** afin de déterminer votre **charge de travail**.

## **Exercice 4: Hip trust**

Réaliser deux à trois séries de 10 à 15 répétitions en gammes montantes pour atteindre la charge de travail nécessaire (30 à 60% du 1 RM), en guise d'échauffement spécifique. L'objectif est de réaliser 3 à 4 séries de 20 à 25 répétitions avec une récupération de 2' entre chaque série.

Utiliser le même **protocole** que pour **l'exercice 1** afin de déterminer votre **charge de travail**.

Maintenez impérativement un **bon gainage** durant tout le mouvement, afin d'éviter une **trop importante lordose lombaire**.



Crédit photo : Super Physique

## **Exercice 5 : Box Step-ups**

Box Step-ups avec 2 tuyaux en écheveau.

Matériel : Box ou banc, dispositif de tuyaux en écheveau, tenue de feu.

Veillez à avoir une **tenue de feu propre** et **désinfectée** de toute suie pour la réalisation de cet exercice.



Crédit photo : Atlantic Fire Contest

Réaliser individuellement en tenue de feu et avec les dispositifs de tuyaux en écheveau, 200 répétitions, montées-descentes, le plus rapidement possible en veillant à conserver une bonne posture.

#### Exercice 6: Tractions en tenue de feu

Matériel: 1 barre de traction, tenue de feu (veste et sur-pantalon).

Réalisation : faire le plus **rapidement** possible **100 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 : Alan Longer

# 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



**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.