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 **filière EAP** 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.



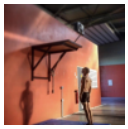
Crédit photo : Alan Longer

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.