SAPEURS-POMPIERS 42 LOIRE

DIRECTION

Saint-Étienne, le 6 mars 2025

N/Réf : GTER/TSI
Affaire suivie par : LTHC Thomas SKRZYNSKI
☎ : 04 77 40 55 34
Courriel : t.skrzynski@sdis42.fr

NOTE DE SERVICE N° 25-03

OBJET : Organisation des séances d'activité physique

DATE D'APPLICATION : 1er mars 2025

RÉSUMÉ : Afin d'optimiser la condition physique des sapeurs-pompiers et de réduire les risques d'accidents liés à la pratique sportive, il est nécessaire de structurer les activités physiques. Les consignes ci-dessous élaborées par le groupe de travail 66 et approuvées par les instances du 10 décembre 2024 sont mises en œuvre en phase expérimentale jusqu'en septembre 2025. Ces mesures seront ensuite intégrées au règlement intérieur du SDIS.

ANNEXE : Affiche de suivi des séances encadrées d'activité physique en caserne

L'entrainement physique des sapeurs-pompiers doit être organisé et programmé, au même titre que la manœuvre, tout en respectant le délai de mobilisation défini par le règlement opérationnel (RO).

L'encadrant des activités physiques (EAP) est responsable du contenu et de l'animation des séances. En l'absence d'EAP, cette responsabilité incombe à un sous-officier qui pourra s'appuyer sur les fiches de séances disponibles sur la plateforme de formation ENASIS.

Les règles précisées dans cette note de service régissent le déroulement des séances et doivent être respectées pour garantir leur bonne réalisation et limiter les risques de contacts.

L'encadrement de la garde (SOG, officier de garde pour les SPP ou chef d'équipe pour les SPV) est responsable du bon déroulement de chaque séance.

I. DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Chaque séance d'activité physique ne doit pas dépasser 1h30, hygiène et reconditionnement compris. Un équipement approprié, notamment un chaussant adapté au revêtement, est obligatoire.

Le lieu doit également être adapté à l'activité pratiquée.

La séance d'activité physique doit impérativement suivre la structure suivante :

Échauffement → Corps de séance (ne doit pas excéder 45 min) → Retour au calme

II. PLANIFICATION DES SÉANCES

Les activités physiques programmées visent à entretenir les capacités physiques des sapeurs-pompiers, à prévenir les accidents et les atteintes musculo-squelettiques ainsi que les pathologies cardio-vasculaires.

Ainsi, chaque unité doit établir une planification hebdomadaire en variant la nature de l'activité et doit avoir pour but :

- la préparation physique à l'opération
- le développement des qualités musculaires et cardio-vasculaires
- la cohésion
- la préservation du capital santé
- le bien-être et la qualité de vie au service

Pour optimiser les axes d'accompagnement des pratiques, un suivi des séances est mis en place (voir en annexe). Le questionnaire devra être complété par le responsable de la garde après chaque séance encadrée.

III. ORGANISATION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Centres mixtes :

Une planification des séances journalières d'activité physique sera établie par les EAP et validée par le chef d'unité.
En cas d'impossibilité de réaliser une séance programmée le matin en raison de contrainte opérationnelle ou de service, celle-ci pourra éventuellement être reportée l'après-midi.

À noter : Une seule séance d'activité de sport collectif ou d'activité à haute intensité sera tolérée par jour.

L'agent responsable de l'organisation de la séance sera désigné sur la feuille de garde afin de pouvoir préparer la séance dans les meilleures conditions.

- Sapeurs-pompiers volontaires :

Les sapeurs-pompiers volontaires peuvent réaliser une séance d'activité physique collective hebdomadaire. La programmation et la déclaration de cette séance devront être validées à l'avance par le chef de compagnie.

Ces séances seront systématiquement encadrées par un EAP ou à défaut, par un sous-officier et devront se dérouler conformément à l'article 531.008 du livre 5 du règlement intérieur.

- Sapeurs-pompiers en service hors-rang :

Les sapeurs-pompiers en service hors-rang peuvent, sur leur temps de travail, réaliser une séance d'activité physique par semaine. Ils peuvent pratiquer de manière individuelle ou participer à la séance programmée de la garde dans les unités mixtes.

- Les personnels administratifs et techniques spécialisés (PATS)

Les PATS ont la possibilité de participer à des séances d'activité physique proposées par le service sur leur temps de travail, à raison de 2 séances maximum par mois, sous réserve de l'accord de leur supérieur hiérarchique.

Les PATS affectés en compagnie peuvent faire ces séances d'activité physique avec les officiers de la compagnie ou les sapeurs-pompiers du centre support.

- Tension opérationnelle

À l'échelon local, en cas de tension sur la permanence opérationnelle du centre, le chef de centre limitera la pratique des activités physiques.

A l'échelon départemental, en fonction de circonstances particulières (accidentologie en hausse, contexte météo défavorable, pollution atmosphérique, tension opérationnelle…), le directeur départemental peut prendre des mesures temporaires ou définitives afin de limiter les risques liés aux activités physiques.

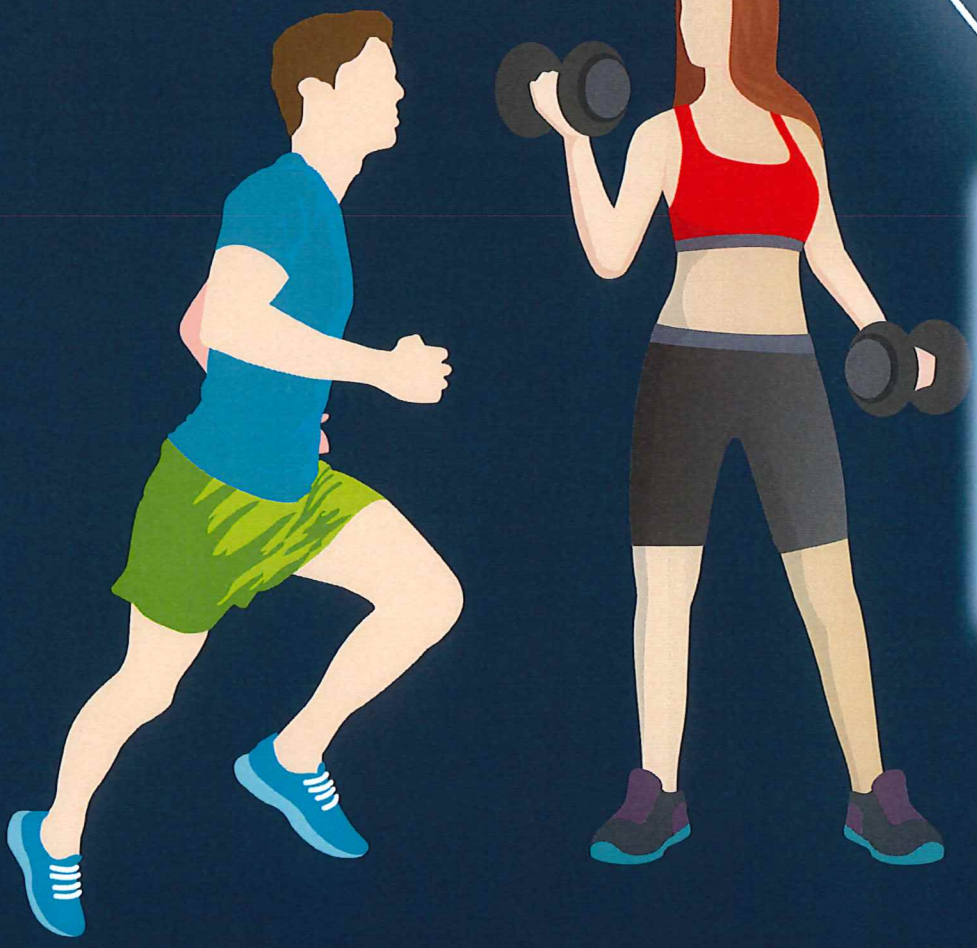
Le Directeur départemental
des services d'incendie et de secours
de la Loire



Contrôleur Général Éric MEUNIER

Suivi des séances d'activité physique encadrées en caserne

RENSEIGNE TA SÉANCE !



SDIS SAPEURS-POMPIERS 42 LOIRE