



FMA EAP 2 AVRIL 2019

- 1-Réveil musculaire, MAC, Routine d'étirements
- 2-Orientation des AP (départemental, régional et national)
- 3-Intervention SSSM

FMA EAP 2 AVRIL 2019

Réveil musculaire, MAC, Routine d'étirements

RÉVEIL MUSCULAIRE

les 5 rythmes tibétains (permet de travailler sur la respiration abdominale et les étirements musculaires)

Liens:

<https://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6r0>

Le SIRSANA (biens faits: circulation et concentration)

<https://www.youtube.com/watch?v=v-Q3nwWfM1A>

MAC (MOBILITÉ ARTICULAIRE CONTROLÉE)

CHRISTOPHE CARRIO

<https://www.youtube.com/watch?v=o4n7Ma0Nv98>

OU

<https://www.youtube.com/watch?v=kWSIE1uPcF8>

ROUTINE D'ÉTIREMENTS

Construire un enchainement de position

DÉPARTEMENTALE

-GT 66 « LA BONNE PRATIQUE DES AP »

-CHIFFRES SDIS42

RÉGIONALE

-COMPTE RENDU RÉUNION ZONALE DU
29/11/2018

NATIONALE

-CONDITION PHYSIQUE DE LA SÉCURITÉ
OPÉRATIONELLE
-LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ
-OUVRAGE « LA PREPARATION PHYSIQUE DU
SAPEUR POMPIER »

FMA EAP 2 AVRIL 2019



ACTIVITE PHYSIQUE

DÉPARTEMENTALE

ACTIVITE SPORTIVE

BOUGER SON CORPS POUR
EFFECTUER UNE TACHE

BOUGER SON CORPS POUR
REALISER UNE ACTION
D'ENTRAINEMENT Â DES FINS
DE COMPETITIONS
(MATCHS, COURSES...)

TRAVAIL
=
OBLIGATOIRE

LOISIRS
=
PLAISIR

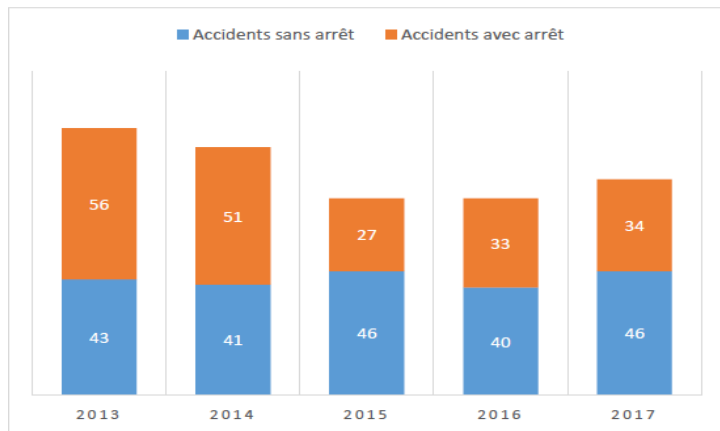
Décret n° 2001-1382 du 31
décembre 2001 relatif au temps
de travail des sapeurs-pompiers

IL EXISTE UNE FEDERATION

FMA EAP 2 AVRIL 2019

DÉPARTEMENTALE

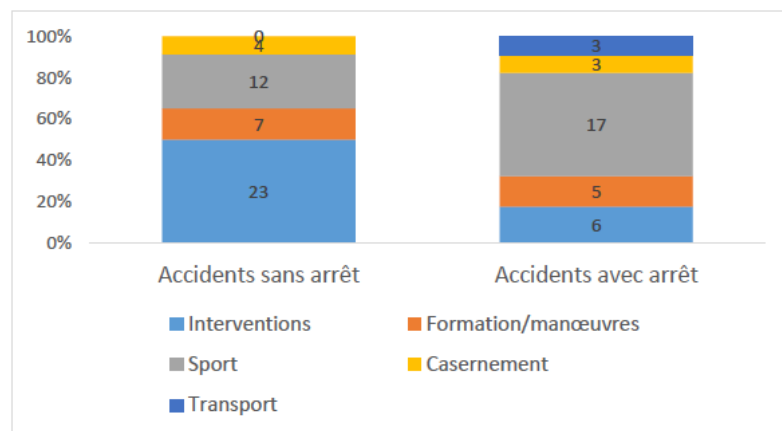
ÉVOLUTION DU NOMBRE D'ACCIDENTS DE TRAVAIL FILIERE SPP



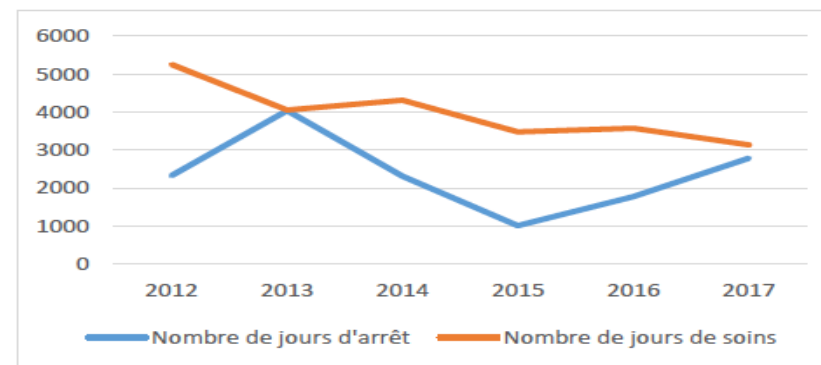
Année	Nombre de jours d'arrêt	Nombre de jours de soins
2012	2319	5252
2013	4037	4052
2014	2306	4308
2015	1002	3475
2016	1767	3571
2017	2778	3133



Après une nette diminution depuis 3 ans une légère hausse du nombre d'accidents de travail



Si les interventions sont la 1^{ère} source d'accidents sans arrêt,
L'accidentologie liée aux activités physiques reste la cause principale d'arrêt de travail chez les SPP

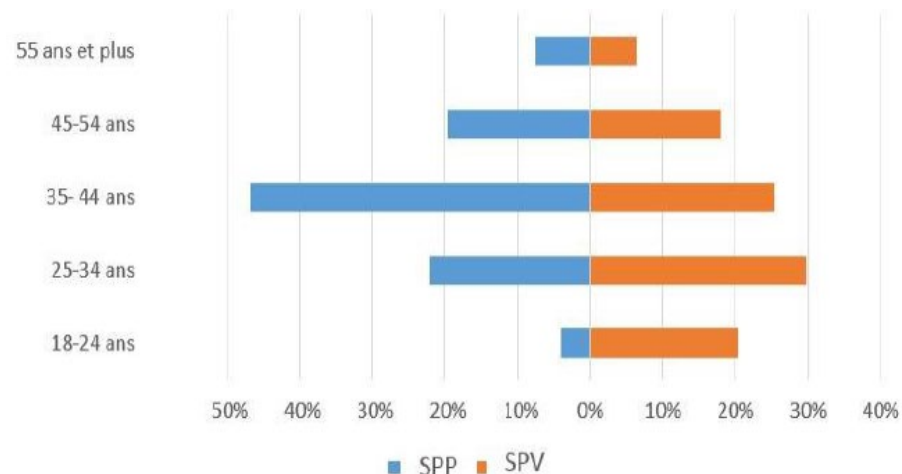


ORIENTATION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

DÉPARTEMENTALE

Site ou type de lésions	Sport	Intervention	Manœuvre Formation	Caserne	Trajet domicile caserne
Tête	3	3	1	1	1
Rachis - dos	1	4	2	2	1
Thorax	2	0	0	1	0
Abdomen	0	0	0	0	0
Membre supérieur	5	11	7	5	1
Membre inférieur	26	3	1	1	0
Risque infectieux	0	6	0	0	0
Autres	0	1	1	0	0

La pyramide des âges du SDIS42 en 2017

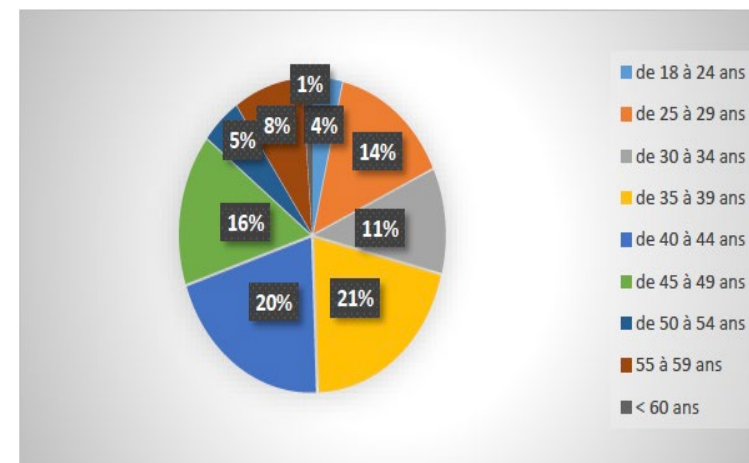


Pour plus de 60%, les accidents de travail touchent la tranche d'âge des 30-50 ans. En adéquation avec la pyramide des âges.

FILIERE

SPP
Les traumatismes des membres inférieurs sont de loin les plus fréquents particulièrement dans le cadre des activités physiques

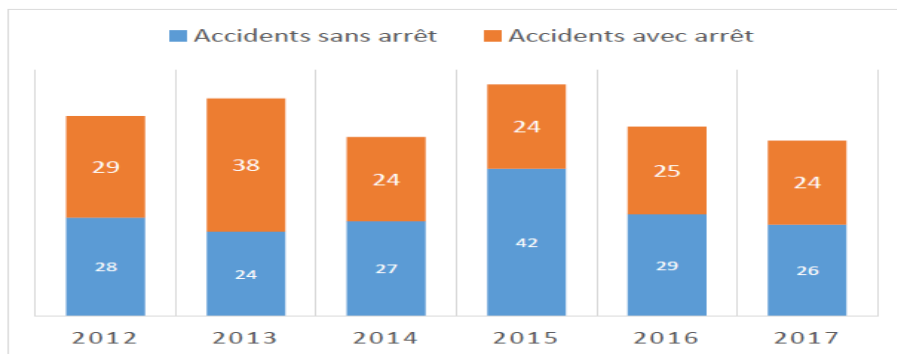
Site ou type de lésions	Nb d'accidents	Nb de jours arrêt
Tête	9	74
Rachis/dos	10	529
Thorax	3	0
Abdomen	0	0
Membre supérieur	29	452
Membre inférieur	31	1895
Risque infectieux	6	0
Autres	2	0



DÉPARTEMENTALE

ÉVOLUTION DU NOMBRE D'ACCIDENTS DE TRAVAIL

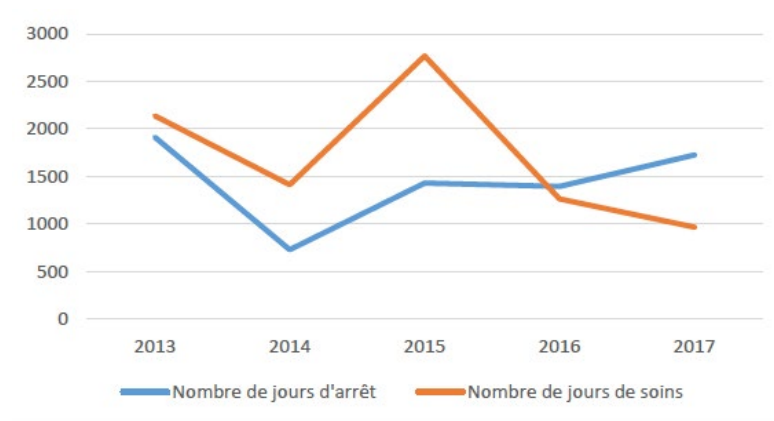
FILIÈRE SPV



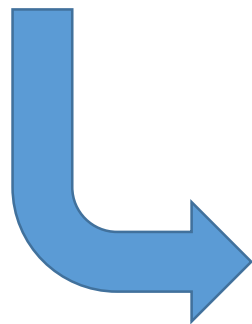
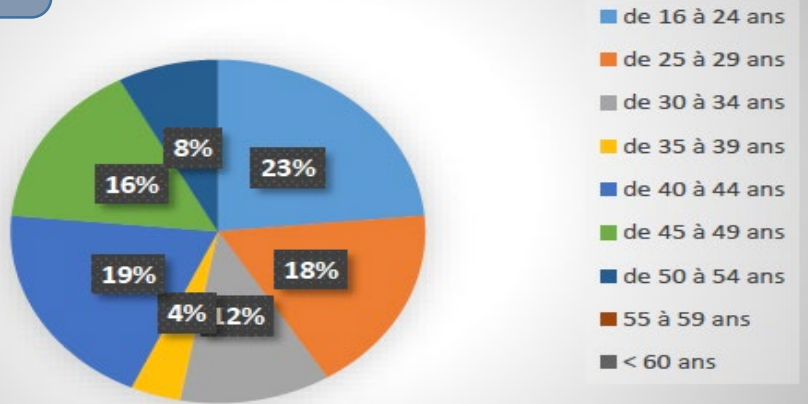
Année	Nombre de jours d'arrêt	Nombre de jours de soins
2013	1913	2138
2014	727	1411
2015	1429	2768
2016	1394	1261
2017	1724	965

Site ou type de lésions	Nb accidents	Nb jours arrêt
Tête	4	0
Rachis/dos	2	183
Thorax	2	55
Abdomen	0	0
Membre supérieur	12	576
Membre inférieur	19	900
Risque infectieux	7	0
Autres	6	10

Le nombre d'accidents de travail est à la baisse depuis 3 ans mais ils sont plus graves.
+330 jours d'AT



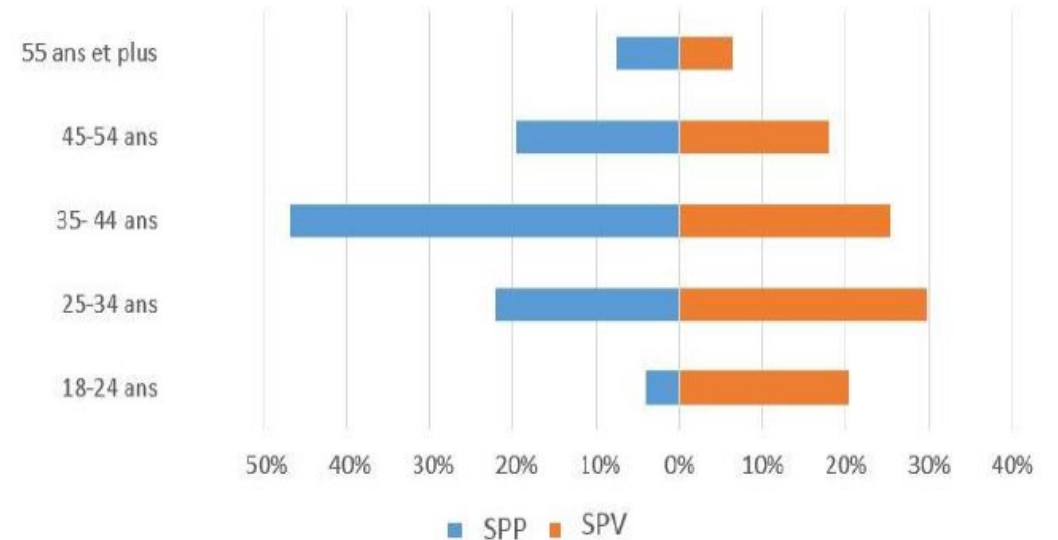
DÉPARTEMENTALE



La pyramide des âges du SDIS42 en 2017

FILIERE SPV

Les Plus de 40% des accidents touchent les moins de 30 ans.



DÉPARTEMENTALE

EN 2018
48 AT LIÉS AUX AP

RÉSULTATS ICP

CARDIO

50%

25%

25%

SOUPLESSE

33%

33%

33%

KILLY, GAINAGE, POMPES

80%

20%

0%

FMA EAP 2 AVRIL 2019



Un SP qui se blesse impacte qui ?

le sdis

Augmentation des arrêts de travail :
maladie ou accident de service

+

Augmentation du besoin en nombre de
postes de reclassement

=

Coût financier
pour la structure



ma carrière

Risques liés à une inaptitude définitive

- Affectation à un emploi non opérationnel au sein du sdis (6 disponibles pour les 15 prochaines années)
- Reclassement dans une autre filière (emploi de cat C équivalent ou inférieur)
- Mise à la retraite pour invalidité
- Licenciement



ma vie quotidienne



Maintenir une activité physique toute ma vie

Poursuivre ma vie sociale

Continuer à être un pilier dans ma sphère
familiale.

ma santé

Se prendre en charge pour éviter :

- les tendinites et TMS du coude, de l'épaule, des genoux et chevilles etc...
- un lumbago ou une hernie discale,
- des entorses, particulièrement de la cheville.





FIN

Merci de votre écoute...