

Parcours adapté opérationnel



Pourquoi le Parcours adapté opérationnel (PAO)

►► Généralités

- Parcours proche de la réalité opérationnelle
- Réalisation en binôme : s'entraider pour un même but
- Utilisation des matériels disponibles au sein des CIS
- Reproduction facile sur tout le département
- Appréciation libre et personnelle dans une démarche de techniques opérationnelles, de prévention et de santé

►► Pourquoi ces exercices ?

- Actions issues des techniques de base qui reflètent les missions courantes de secours
- Sollicitent les qualités physiques et d'entraide nécessaires à l'accomplissement des missions de secours

►► Pourquoi 15' environ ?

- Représente les efforts réalisés au début d'une intervention courante telle que l'attaque d'un feu

►► Pourquoi en tenue d'intervention ?

- Travail en conditions réelles
- Travail en sécurité
- Possibilité de s'équiper de l'ARI

Mise en œuvre

►► Réalisation en binôme selon schéma

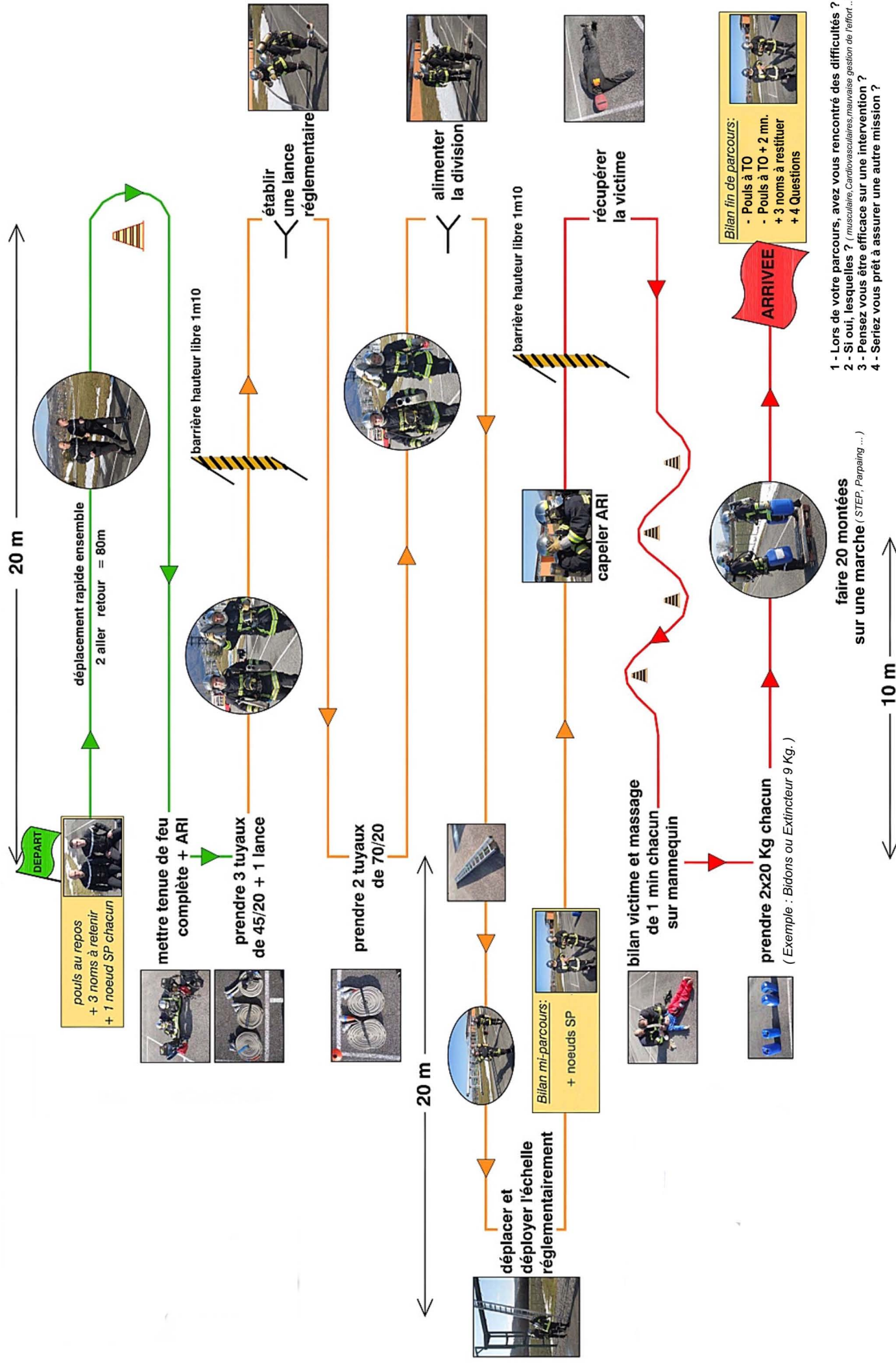
►► Questionnement à l'issue

- Lors de votre parcours, avez-vous rencontré des difficultés ?
- Si oui, lesquelles ? (musculaires, cardiovasculaire, gestion de l'effort, etc)
- Pensez-vous être efficace sur une intervention ?
- Seriez-vous prêt à assurer une autre mission ?

►► Appréciation personnelle des résultats

- Récupération supérieure à 40 pulsations = satisfaisant
- Récupération comprise entre 20 et 40 pulsations entraînement régulier nécessaire
- Récupération inférieure à 20 pulsations = seuil d'alerte, incitation à la recherche personnelle des causes

Outil d'auto évaluation de la condition physique opérationnelle (PAO)



Matériels nécessaire

pour la mise en place du Parcours adapté opérationnel (PAO)

- ▶ 2 chaises
- ▶ Cônes de signalisation
- ▶ 1 décamètre
- ▶ 2 cordelettes ou commandes (noeuds)
- ▶ 2 tables
- ▶ 2 STEP (parpaing, tuyaux 110...)
- ▶ 4 bidons d'émulseur (ou équivalent extincteur 9 Kg)
- ▶ 1 division mixte
- ▶ 1 LVD 500
- ▶ 3 tuyaux de 45
- ▶ 2 tuyaux de 70
- ▶ 2 dossards ARI + bouteilles d'air
- ▶ masques ARI
- ▶ 1 échelle à coulisse
- ▶ 1 mannequin RCP
- ▶ 1 mannequin de sauvetage (70 kg ou équivalent)
- ▶ 1 BAVU
- ▶ 2 cardio-fréquencemètres (option)

