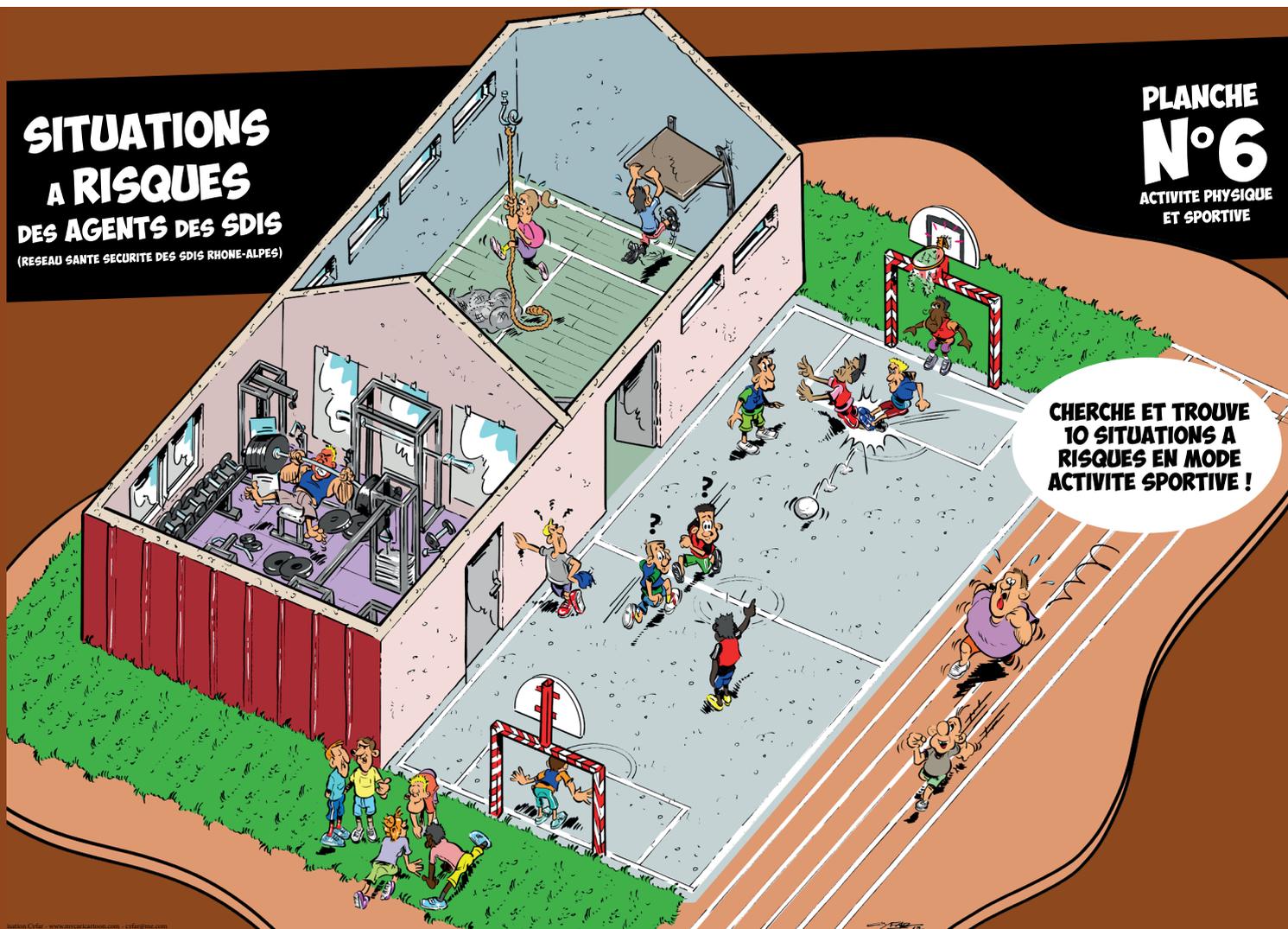


**SITUATIONS
A RISQUES
DES AGENTS DES SDIS**
(RESEAU SANTE SECURITE DES SDIS RHONE-ALPES)

**PLANCHE
N°6**
ACTIVITE PHYSIQUE
ET SPORTIVE



IDENTIFICATION DES
RISQUES

VOLET
PÉRI-OPÉRATIONNEL

PLANCHE N°6

Connaître les risques,
c'est souvent les éviter.

SITUATIONS A RISQUES DES AGENTS DES SDIS (RESEAU SANTE SECURITE DES SDIS RHONE-ALPES)

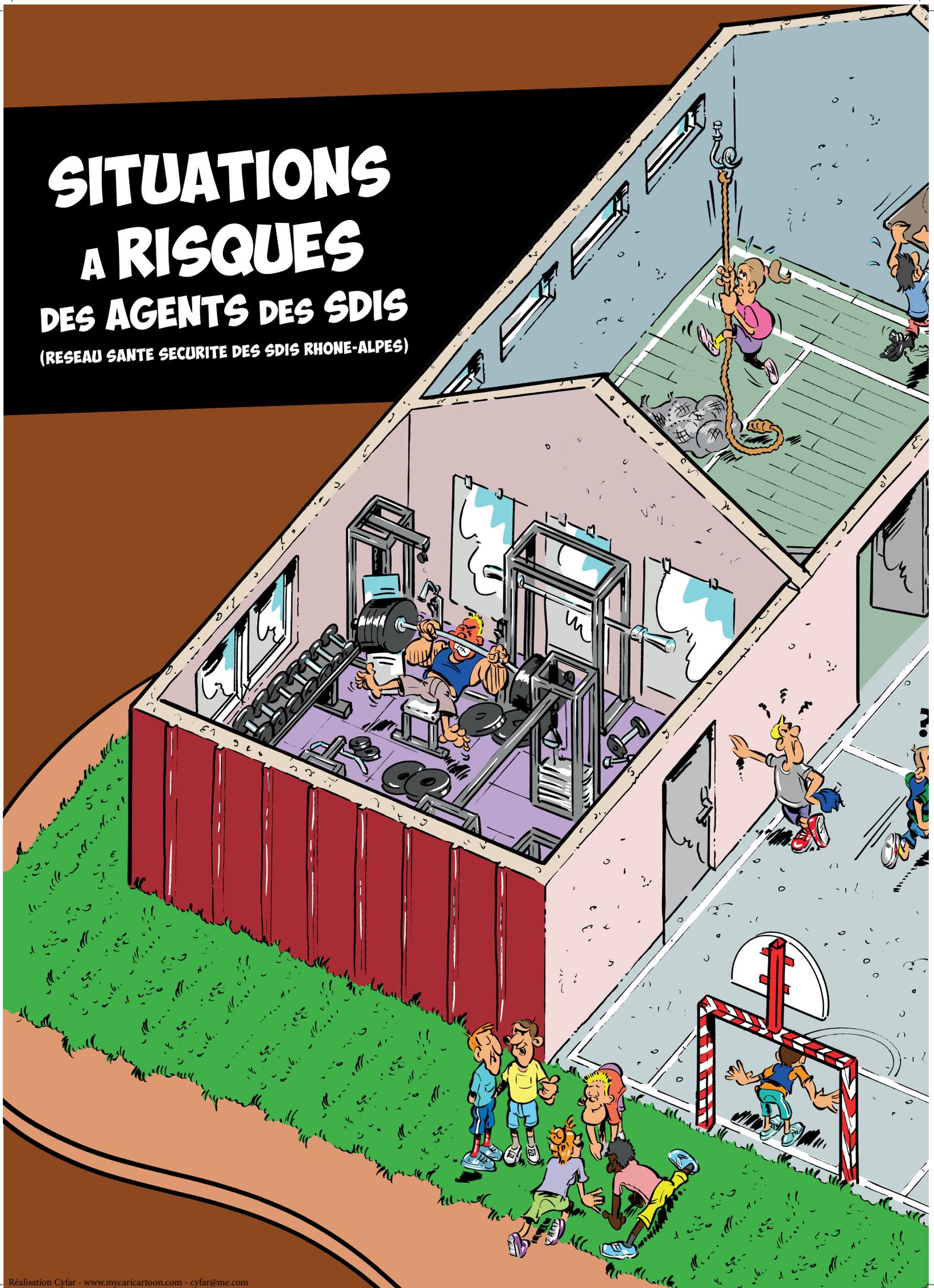


PLANCHE N°6

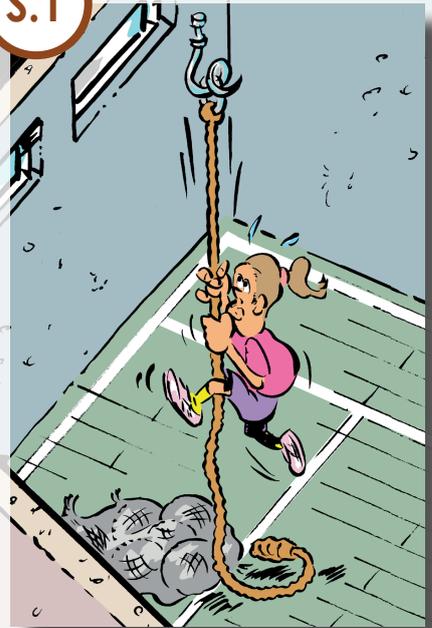
ACTIVITE PHYSIQUE
ET SPORTIVE

**CHERCHE ET TROUVE
10 SITUATIONS A
RISQUES EN MODE
ACTIVITE SPORTIVE !**



SITUATIONS A RISQUES DES AGENTS DES SDIS (RESEAU SANTE SECURITE DES SDIS RHONE-ALPES)

S.1



S.3



S.4

S.5

S.10

S.11

S.6



PLANCHE N°6

ACTIVITE PHYSIQUE
ET SPORTIVE

S.2



S.8



CHERCHE ET TROUVE
10 SITUATIONS A
RISQUES EN MODE
ACTIVITE SPORTIVE !

S.7



S.12



S.9



NOTES - COMMENTAIRES

A series of horizontal dashed lines for writing notes and comments.

PARTIE N°1

IDENTIFICATION DES & **RISQUES** PROPOSITION D'AXES D'AMÉLIORATION

descriptif de la situation

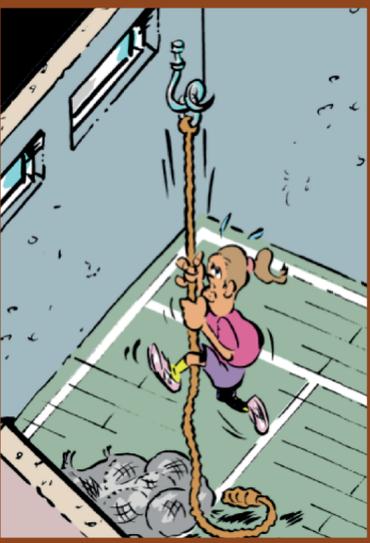
risques identifiés

messages à diffuser

axes d'amélioration

référence à un retour d'expérience

ou à des illustrations réelles



Description de la situation / problématique :

Agent qui s'exerce au grimper de corde.

Risque(s) identifié(s) :

Risque de chute suite au détachement de la corde dû à la fixation avec une queue de cochon.

Risque de choc à la réception sur un obstacle (encombrement). Risque de choc à la réception en cas de chute. Risque de brûlure des mains par frottement en cas de lâcher de corde.

Illustrations / RETEX :

Accident mortel d'un sapeur-pompier en 2006.

Photo faite lors d'une visite de centre de secours (DU) et exemple de consignes de sécurité.



Description de la situation / problématique :

Agent qui s'exerce à l'agrès de la planche.

Risque(s) identifié(s) :

Risque de choc en cas de chute. Risque de chute en cas de casse de l'agrès (fixation détériorée). Risque de pincement lors du pliage de la planche.

Illustrations / RETEX :

En 2019: chute depuis la planche (hauteur 2 m), seul. 140 jours d'arrêt.



Description de la situation / problématique :

Agent qui s'exerce au développé couché dans la salle de sport.

Risque(s) identifié(s) :

Risque de blessure en cas de lâcher prise. Risque de lésion musculaire en cas de surcharge. Risques cardiovasculaires par effort excessif. Risque sur la santé (rein) en prenant un excès de compléments protéiniques.

Message à diffuser - Axes d'amélioration possibles :

Réduire les charges lors d'une pratique seul. Ménager les efforts pour toute activité physique et sportive. Éviter tout excès de complément protéinique. Utiliser la tenue de sport appropriée, en particulier utiliser des chaussures adaptées. Alternier renforcements musculaires et entraînement cardio-respiratoire. Privilégier les matériels guidés (sans charges libres) et les exercices à « poids de corps ».

Illustrations / RETEX :

En 2021 : en fin de garde, après échauffement et plusieurs exercices, seul, l'agent a lâché la barre de développé-couché de 85 kg qui est tombée sur son thorax. 23 jours d'arrêt.

SITUATION N°4

Description de la situation / problématique :

Agent épuisé en séance de sport intense en salle de sport.

Risque(s) identifié(s) :

Risque musculaire. Risque cardiovasculaire par effort excessif.
Risque de fatigue avec difficulté d'assurer l'activité opérationnelle.

Message à diffuser - Axes d'amélioration possibles :

Limitier la durée et l'intensité de la séance pour conserver son potentiel physique pour l'opérationnel pendant toute la durée de la garde et pour préserver sa santé. Suivre un entraînement adapté avec un EAP.



SITUATION N°5

Description de la situation / problématique :

Agencement de la salle de sport.

Risque(s) identifié(s) :

Risque de chute du miroir sur l'agent (choc ou coupure).
Risque de chute de plain pied pour encombrement au sol.
Risque de blessure par casse d'un agrès.

Message à diffuser - Axes d'amélioration possibles :

Assurer la maintenance périodique des agrès.
Ranger les agrès sur leur support.
Agencer la salle pour faciliter la pratique et la circulation.
Fixer le miroir au mur.

Illustrations / RETEX :

Photos faites lors des visites de centre de secours (DU).

En 2016 : la barre de traction s'est dessoudée au niveau de la fixation murale alors que le SP était en traction. 2 jours d'arrêt.



SITUATION N°6

Description de la situation / problématique :

3 agents qui s'étirent et/ou s'échauffent et 2 qui discutent.

Risque(s) identifié(s) :

Risque de blessure par l'absence d'échauffement.
Risque de choc par l'activité APS à proximité.
Risque de blessure par étirement trop intense en début et/ou fin de séance.

Message à diffuser - Axes d'amélioration possibles :

Pratiquer les étirements adaptés. Réaliser les activités sportives dans une zone sécurisée (lieu, revêtement, co-activité). Réaliser les échauffements appropriés.



SITUATION N°7



Description de la situation / problématique :

Agents qui jouent au football sur le city-stade

Risque(s) identifié(s) :

Risque de blessure pour contact ou par excès d'engagement.
Risque de déshydratation.

Message à diffuser - Axes d'amélioration possibles :

Pratiquer les séances d'activités physiques collectives avec un encadrement par un EAP et/ou par la hiérarchie.
 limiter l'engagement. Adapter l'échauffement. Limiter la durée de la séance.
 limiter l'intensité. Mettre en place des règles et les faire respecter (pas de contact) avec la désignation d'un arbitre non joueur. Tenue adaptée, ballon adapté.
 Revêtement du sol adapté. Tenir compte des conditions météo (pluie, verglas) avant de pratiquer une activité extérieure.

Illustrations / RETEX :

En 2018 : l'agent a eu le pied bloqué par son adversaire, chute et torsion du genou, 43 jours d'arrêt.

SITUATION N°8



Description de la situation / problématique :

Panneau de basketball détérioré sur le city-stade.

Risque(s) identifié(s) :

Risque de chute sur un agent.

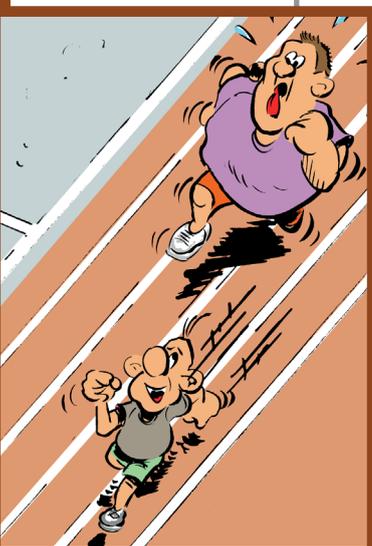
Message à diffuser - Axes d'amélioration possibles :

Entretien et contrôle périodique des agrès fixes.

Illustrations / RETEX :

Photos faites lors des visites de centre de secours (DU).

SITUATION N°9



Description de la situation / problématique :

2 agents qui courent sur la piste.

Risque(s) identifié(s) :

Risque de blessure d'un agent en surpoids.
Risque de choc par l'activité APS à proximité.

Message à diffuser - Axes d'amélioration possibles :

Adapter l'activité en fonction des conditions physiques de l'agent: poids, âge, sexe. Pour améliorer la santé de l'agent en surpoids, limiter l'intensité et privilégier l'endurance.
 Rappel des 6 recommandations du "Guide national de prévention – activités physiques et sportives chez les sapeurs-pompiers – sept. 2013" de la CNRACL pour prévenir les accidents liés aux activités physiques.
 Réaliser les activités sportives dans une zone sécurisée (lieu, revêtement, co-activité). Utiliser des chaussures de running.
 Rappeler les risques cardio-vasculaires.

Illustrations / RETEX :

FIS DGSCGC 2021 : 2 décès et 3 blessés graves suite à des malaises à l'issue des séances d'activités physiques et sportives organisées au cours de la garde.

SITUATION N°10

Description de la situation / problématique :

Sur le city-stade, un agent ne participe pas au sport collectif.

Risque(s) identifié(s) :

Risque de non-maintien en bonne condition physique et bonne santé.
Risque de choc.

Message à diffuser - Axes d'amélioration possibles :

S'assurer de la participation de l'ensemble des agents à la séance d'activité physique. Pratiquer les séances d'activités physiques collectives avec un encadrement par un EAP et/ou par la hiérarchie.

Illustrations / RETEX :

Importance de l'activité physique pour les SP.



SITUATION N°11

Description de la situation / problématique :

Implantation du city-stade à côté du mur de la caserne avec portes d'accès.

Risque(s) identifié(s) :

Risque de choc.

Message à diffuser - Axes d'amélioration possibles :

Sécuriser la structure : lieu, revêtement, co-activité.
Encadrement par EAP et/ou par la hiérarchie pour sécuriser en amont de la pratique de l'activité sportive.



SITUATION N°12

Description de la situation / problématique :

2 agents qui vont se percuter sans se regarder.

Risque(s) identifié(s) :

Risque de collision et choc.

Message à diffuser - Axes d'amélioration possibles :

Pratiquer les séances d'activités collectives en présence d'un EAP et/ou hiérarchie mais également d'un arbitre pour faire respecter les règles.



NOTES - COMMENTAIRES

A series of horizontal dashed lines for writing notes and comments.

PARTIE N°2

ILLUSTRATIONS & RETEX DIVERS RETOURS D'EXPÉRIENCE

photos

vidéos

situations vécues

analyses d'accident

observations

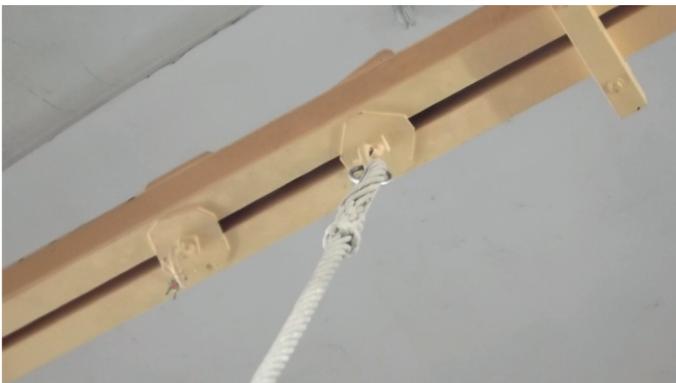
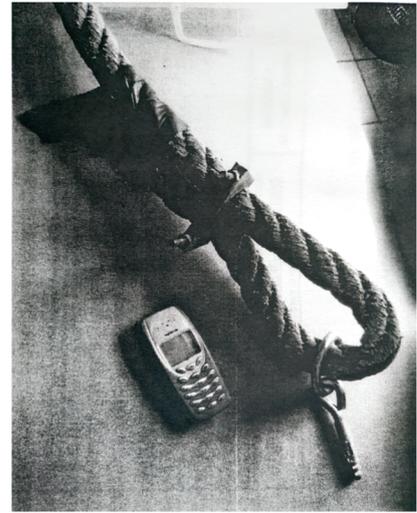
SITUATION N°1

Décès d'un sapeur-pompier en 2006 :

L'équipe était montée sur la mezzanine de la remise (non protégée) pour faire sécher les tuyaux.

Pour redescendre, le chef d'équipe a proposé d'utiliser la corde à grimper qui se situe à proximité. Il le fait en premier pour montrer comment faire alors qu'un premier SP n'a pas osé. Il s'élance dans le vide et au bout du premier balancier, le point d'ancrage (ensemble piton-cheville) s'arrache de la poutre béton.

Pris dans son élan, le chef d'équipe se retrouve tête en bas et chute d'environ 4,5 m. Il décède de ses blessures.



CONSIGNES DE SECURITE RELATIVES A L'UTILISATION DES CORDES A GRIMPER

- 1 Dispositif exclusivement destiné au grimper de cordes : **INTERDICTION DE SE BALANCER**
- 2 **HAUTEUR DE GRIMPE < 5 METRES** (même si la corde est d'une hauteur supérieure)
- 3 **UN SEUL UTILISATEUR** à la fois
- 4 **ABSENCE de tout OBSTACLE** dans la zone d'évolution et de réception
- 5 Contrôle visuel préalable de l'**ÉTAT DE LA CORDE**
- 6 **DEUX PERSONNES** présentes au minimum
- 7 Mise en place obligatoire du **TAPIS DE RÉCEPTION**
- 8 **SIGNALER TOUT PROBLÈME** à votre responsable hiérarchique

centre VDD

GRUPEMENT FORMATION SPORTS – GRH SERVICE SANTÉ SÉCURITÉ AU TRAVAIL



SITUATION N°3

Exemple d'un banc de musculation guidé, sans charges libres

SITUATION N°5

Miroir non fixé, cassé suite à précédente chute.



Des exemples d'agrès non rangés sur leur support.



SITUATION N°8

Entretien et contrôle périodique du panier de basket-ball, à déposer si besoin.



PIAS SIS

Année : 2021

(Partage d'informations accident en service rédigé par un SIS sur la base de son analyse interne)

MALAISE SUR FEU

Mots clefs

Feu, appartement, étage, effort, malaise

Rappel sommaire des faits

Date de l'accident : XX/07/2021

Heure : 12h30

Contexte : Accident de jour, par temps sec et ensoleillé avec du vent à 15 km/h et rafales de 30 à 40 km/h ;

Circonstances : Intervention pour incendie d'habitation collective.

Résumé des faits :

Le vendredi XX juillet 2021 à 11h27, un FPTL est engagé pour un feu d'appartement au 7ème étage d'un immeuble d'habitation. Après plusieurs actions menées dans le cadre de l'établissement des moyens en eau, de l'acheminement des appareils de ventilation (3 montées/descentes par l'escalier), puis de l'attaque du sinistre, un équipier fait un malaise avec une perte de connaissance.

Illustrations

Conséquences	
Bilan humain	
Interne au service : Un personnel UA	Extérieur au service : /
Bilan matériel	
Interne au service : /	Extérieur au service : /

Analyse		
Faits générateurs les plus probables Le sapeur-pompier blessé, 1 an de service, participe à son 1^{er} feu d'ampleur en qualité d'équipier après une courte nuit et une séance de sport . Il n'a que très peu mangé le matin avant le départ sur l'intervention. Sur les lieux, il réalise, sans s'économiser, 3 allers retours dans la cage d'escalier , puis une relève d'attaque avec son chef dans l'appartement. Il ne rend pas compte de son état de fatigue ressenti . En sortant de l'appartement et après un dernier effort, il avertit son chef d'équipe qu'il ne se sent pas bien et fait un malaise.		
Facteurs	Aggravants ou défavorables	Atténuants ou favorables
Humains	- Faible temps de sommeil - Stress du 1 ^{er} feu - Potentiel physique entamé par une séance de course à pied le matin (10km) - Communication insuffisante sur l'état de fatigue ressenti	/
Organisationnels	Tâches éprouvantes et ininterrompues sur un temps long	Nombreux moyens engagés au départ des secours
Techniques	Tenue de feu fermée et ARI porté tout au long de l'intervention	/
Environnementaux	/	/

Réaction(s) immédiate(s)
Le personnel ayant fait le malaise a immédiatement été pris en charge par ses collègues et une équipe médicale.

Mesures de prévention
Une amélioration est à produire sur les aspects suivants : <u>Avant l'intervention :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Sensibiliser les personnels et l'encadrement sur l'importance du repos nocturne préalable à la prise de garde (activités de service ou personnelles) ; - Améliorer pendant la garde la gestion des repos physiologiques en fonction des activités effectuées ; - Sensibiliser les personnels à une alimentation et une hydratation pendant la garde. <u>Pendant l'intervention :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Prévoir de l'eau et des barres énergétiques dans les engins ; - Veiller à mieux répartir la charge des missions avec des moyens humains en conséquence sur les feux de grande hauteur ; - Favoriser la communication entre les binômes pour permettre l'entraide en fonction des tâches à réaliser ; - Permettre l'adaptation de la tenue selon les tâches à effectuer.

PIAS SIS Année : 2022

(Partage d'informations accident en service rédigé par un SIS sur la base de son analyse interne)

Malaise lors d'une mission incendie-feu de VL	
Mots clefs : Malaise cardiaque d'un SPV en service commandé	
Rappel sommaire des faits	
Date de l'accident : XX septembre 2021	Heure : Entre 19h10 et 19h15
<p>- Contexte : Accident survenu de jour La météo est clémente avec une température d'environ 20 degrés.</p> <p>- Circonstances : La victime est un homme de 58 ans, sapeur-pompier volontaire du grade de sergent-chef. Il exerce un métier sédentaire « assistance technique par téléphone sur des machines à commande numérique ». Il est marié et père de deux enfants. Il ne pratique pas d'activité physique régulière. SPV depuis le 1er mai 2002, date du début de son engagement, il est disponible en AEC (alertable en complément) le jour de l'accident. Sa journée est consacrée à diverses activités privées qui n'amènent pas de stress ou d'effort physique remarquable. En fin d'après-midi, de retour à son domicile depuis quelques minutes, il est alerté par son bip du déclenchement d'une intervention (18h16). Habitant proche de la caserne, il se rend sur place en quelques minutes. Après avoir pris connaissance de la raison de l'intervention « feu de véhicule léger » et de sa fonction « chef d'équipe », il s'habille en tenue de feu complète, monte dans le FPTLHR « fourgon pompe tonne léger hors route » dans lequel il s'équipe de l'ARICO (appareil respiratoire isolant circuit ouvert). A son arrivée sur les lieux, l'équipage constate qu'il s'agit d'un véhicule léger en feu, positionné sur le toit. Aux ordres du chef d'agrès, il participe à l'établissement d'une lance et procède à l'extinction du feu sous protection respiratoire (10-15minutes environ) Une fois l'extinction terminée, il se dévêt pour adopter une tenue plus légère : pantalon de feu sans la veste. Sur ordre de son chef d'agrès, accompagné de son binôme, il réalise une reconnaissance d'une centaine de mètres aux alentours du lieu de l'intervention provoquant un effort notable en raison d'un terrain en pente (10 minutes environ). A la fin de l'intervention, l'ordre de reconditionner le matériel est donné. Lors de cette journée et jusqu'à cet instant, à aucun moment, l'agent n'a ressenti une fatigue, des douleurs ou autres symptômes laissant deviner la suite des événements. C'est dans cette phase de fin d'intervention, qu'il ressent une douleur dans la poitrine et une envie de vomir. Rapidement, il est essoufflé et une fatigue importante apparaît. Ces coéquipiers l'allongent au sol sur le dos, le buste légèrement relevé. Immédiatement un VSAV et un SMUR sont demandés en renfort. La victime est transportée, médicalisée par le SMUR en UA (urgence absolue). L'ensemble de l'encadrement est informé de l'évènement. Une « fiche d'identification d'un sapeur-pompier décédé ou blessé grave en service » est rédigée par le CODIS pour alimenter le portail ORSEC de la DGSCGC conformément aux règles en vigueur.</p>	

Illustrations
<i>Sans Objet</i>

Conséquences	
Bilan humain	
Interne au service : Malaise d'un SPV en service commandé : 1 UA. Impact psychologique des personnels présents sur l'intervention.	Extérieur au service : Néant.
Bilan matériel	
Interne au service : Néant	Extérieur au service : Néant

Analyse		
Fait(s) générateur(s) le(s) plus probable(s) : Malaise cardiaque après un effort notable pour la victime.		
Facteurs	Aggravants ou défavorables	Atténuants ou favorables
Humains	-Homme de 58 ans -IMC 29,4 (1,65m / 80kg) -Résultat ICP de pallier1 sur le test de Luc Léger	-Visite médicale d'aptitude réalisée et validée sans restriction.
Organisationnels		-Lors d'une intervention, à proximité d'équipier et en extérieur.
Techniques	-intervention sous ARICO	
Environnementaux		

Réaction(s) immédiate(s)
-Prise en charge immédiate de la victime par les équipiers. -Demande de renfort médicalisé (VSAV, SMUR) -Une cellule d'accompagnement psychologique est mise en place afin d'accompagner les personnels de la caserne.

Mesures de prévention
<p>Organisationnelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renforcer et poursuivre le suivi médical et l'accompagnement des personnels présentant des facteurs de risques cardio-vasculaires. - Poursuivre l'accompagnement et le suivi des agents dont les ICP présentent des résultats insuffisants par la filière EAP et la hiérarchie. - Organiser une communication régulière relative aux risques cardio-vasculaires afin de sensibiliser l'ensemble des personnels. - Sensibiliser les personnels sur la nécessité d'un entretien physique régulier et d'une bonne hygiène de vie.



Réseau **S**anté **S**écurité
des **S**ervices d'incendie
et de secours de la région
Auvergne Rhône-Alpes