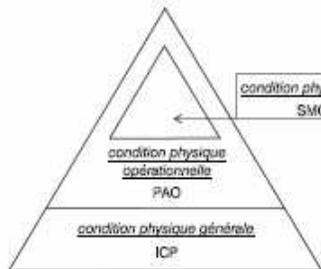


Parcours Adapté Opérationnel

(outil d'auto-évaluation de la condition physique opérationnelle)



condition physique spécifique
SMO / PLG

condition physique opérationnelle
PAO

condition physique générale
ICP

pouls au repos
+ 3 noms à retenir
+ 1 noeud SP chacun



20 m

déplacement rapide ensemble
2 allers retours = 80m



mettre tenue de feu
complète + ARI



prendre 3 tuyaux
de 45/20 + 1 lance



barrière hauteur libre 1m10

établir
une lance
réglementaire



prendre 2 tuyaux
de 70/20



alimenter
la division



20 m

déplacer et
déployer l'échelle
réglementairement

Bilan mi-parcours:
pouls
+ 3 noms à restituer
+ noeuds SP



capeler ARI

barrière hauteur libre 1m10

recupérer
la victime



bilan victime et massage
de 1 mn chacun
sur mannequin



prendre 2x20 Kg chacun
(ex: bidons ou
matériel SP lourd)

faire 20 montées
sur STEP

ARRIVEE

Bilan fin de parcours:
pouls à T0
T0+1mn
T0+2mn
+ 4 questions



- Avez-vous rencontré des difficultés physiques ?
- Si oui, lesquelles ?
- Que comptez-vous faire pour y remédier ?
- Seriez-vous prêt à enchaîner un nouveau parcours ?

10 m



PARCOURS ADAPTE OPERATIONNEL

Rédaction : GBA / PO / DBB

Je 01/03/2012

Questions posées à l'issue

- Lors de votre parcours, avez vous rencontré des difficultés physiques ?
- Si oui, lesquelles ? (musculaires, cardiovasculaires, mauvaise gestion de l'effort, etc.)
- Que comptez-vous faire ? (se rapprocher du SSSM, de la filière EPS, autre)
- Seriez-vous prêt à repartir tout de suite pour refaire le parcours ?