

Un accident d'activité physique
n'est jamais bénin.

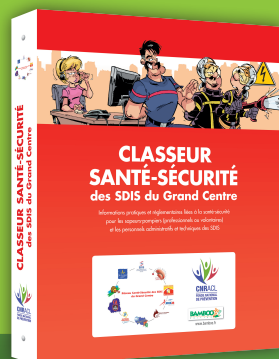
Accidents à répétition
= inaptitude opérationnelle.

En 2013, dans les 10 SDIS du réseau :

- **268 accidents** en séances d'activité physique ont causé 6 033 jours d'arrêt de travail aux SPP
- **94 accidents** dans le même cadre ont entraîné 1 685 jours d'arrêt aux SPV.

Cela représente un équivalent de 21 sapeurs-pompiers absents quotidiennement de la garde (sur une base de 24 h).

**64% DES ACCIDENTS EN CASERNE
SURVIENNENT LORS DES SÉANCES
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**



Pour en savoir plus, consulter le
classeur santé-sécurité du R3SGC



17/07/2014 - Les Pompiers © Bamboo Édition - Cazenove & Stédo

SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE* : PRÉVENTION DES ACCIDENTS



L'objectif principal des APS doit être de développer et d'entretenir durablement « la condition physique de sécurité opérationnelle » des sapeurs-pompiers dans une logique de santé au travail.

Rapport de la mission « sécurité des sapeurs-pompiers en intervention » (Décembre 2003)



* Nouvelle appellation de
« l'activité physique et
sportive » (APS)

**Réseau Santé-Sécurité
des SDIS du Grand Centre**



VOTRE (CAPACITÉ) PHYSIQUE = VOTRE OUTIL DE TRAVAIL

LES RÈGLES SIMPLES

1. ENCADREMENT DE LA SÉANCE PAR :

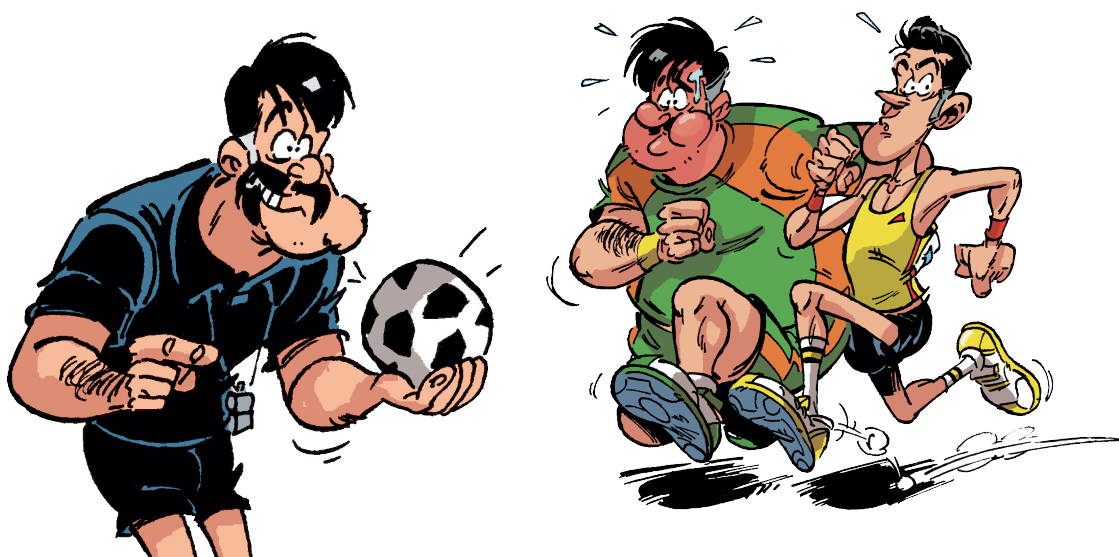
- Le responsable hiérarchique = le représentant de l'employeur
- L'encadrant des activités physiques = l'animateur de la séance (si possible)

2. ORGANISATION DE LA SÉANCE :

- Équipements :
 - Tenue (chaussures, absence de bijoux).
 - Revêtement.
- Conditions climatiques (attention aux températures extrêmes)
- Agent :
 - Condition physique.
 - Etat de fatigue.
 - Reprise suite à un arrêt.
 - Pas de tabac 1h avant et 2h après l'activité.
 - Pas de douche froide après la séance.

Les entorses sont en constante augmentation chez les sapeurs-pompiers de moins de 35 ans, ainsi que chez ceux ayant des antécédents d'entorse.

SÉANCES ENCADRÉES = ACCIDENTS LIMITÉS



3. DÉROULEMENT DE LA SÉANCE :

- Respect du thème, de la durée initiale (1h maximum hors échauffement et étirement) et de l'arbitrage.
- Échauffement adapté aux groupes musculaires sollicités.
- Corps de séance (ce n'est pas une compétition !).
- Retour au calme.
- Étirement.
- Hydratation avant et après l'activité.

Soyez conscient de vos capacités en évaluant votre condition physique régulièrement. Adaptez votre effort avec l'aide de l'EAP* !

4. PRISE EN CHARGE DU BLESSÉ :

- Immédiate.
- Comme tout blessé.

Plus de 85% des accidents ont lieu lors des séances d'activité physique de plus d'une heure.

5. VISITE DE REPRISE (possible au-delà de 21 jours d'arrêt), CONSEIL DU SSSM, SUIVI PERSONNALISÉ en lien avec la filière EAP*

* Encadrement des activités physiques