

Le Parcours Adapté Opérationnel



Pourquoi le PAO ?

- 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 dans chaque caserne
- 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 environ 15' ?

Cela 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

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, cardiovasculaires, 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

Matériels nécessaires

- › 2 chaises
- › Cônes de signalisation
- › 1 décamètre
- › 2 cordelettes ou commandes (pour les nœuds)
- › 2 tables
- › 2 STEPS (ou parpaings, tuyaux de 110...)
- › 4 bidons d'émulseur (ou équivalent, type extincteurs 9kgs)
- › 1 division mixte
- › 1 LDV 500
- › 3 tuyaux de 45
- › 2 tuyaux de 70
- › 2 dossards d'ARI + bouteilles
- › 2 masques d'ARI
- › 1 échelle à coulisses
- › 1 mannequin RCP
- › 1 mannequin de sauvetage (70kgs ou équivalent)
- › 1 BAVU
- › 2 cardiofréquencemètres (en option)