



Guide
d'accompagnement
Vers la réussite aux
indicateurs de la
condition physique

de l'engagement des
sapeurs-pompiers volontaires

Préambule

Les données épidémiologiques récentes ont mis en évidence un certain nombre de facteurs de risques de blessures et d'évènements cardiovasculaires chez les sapeurs-pompiers. Leur prise en compte en amont des opérations permettrait une diminution de l'accidentologie et de la morbi-mortalité des sapeurs-pompiers. (Source GTO Fiche scientifique : « Aptitude à la mission »)

L'activité de sapeur-pompier volontaire nécessite un juste équilibre entre la vie de famille, l'activité professionnelle et l'activité de sapeur-pompier volontaire (SPV). Cette stabilité doit être organisée de manière à ne pas pénaliser une activité au détriment des autres. Ce comportement doit également avoir pour objectif de prévenir les facteurs de risques liés à l'activité de sapeurs-pompiers. Cette dernière exige effectivement une condition physique opérationnelle minimum pour la réussite et l'accomplissement des missions demandées. Notre activité doit donc prendre en compte ces trois dominantes que sont la santé, la sécurité et l'aptitude physique opérationnelle.

L'aptitude physique opérationnelle du sapeur-pompier est la résultante de l'aptitude médicale définie par les textes et de la condition physique individuelle, qui est déterminée au travers d'indicateurs. Ceux-ci sont donc mis en œuvre sous forme d'épreuves physiques lors d'une journée spécifique afin de déterminer la condition physique minimale requise pour exercer l'activité de SPV.

Ce guide de préparation présente un double objectif :

- 1.** Informer les chefs de centre et les futurs SPV du déroulement des tests de l'engagement et du niveau d'aptitude physique requis pour la réussite de ces tests,
- 2.** Préparer les candidats aux tests d'engagement avec des conseils de préparation et des exercices d'entraînements.

« Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses... »

Franklin D. ROOSEVELT

» **Sommaire**

➤ Conditions d'engagement.....	4
Les Indicateurs de la condition physique (ICP).....	4
Les conditions d'aptitudes médicale	4
➤Présentation des ICP	5
Pourquoi une évaluation de la condition physique ?.....	5
Test du toucher-poser.....	6
Test d'endurance cardio respiratoire (Cooper)	7
➤Quelques conseils de préparation	8
10 conseils avant de débiter la course à pied	9
Fiche individuelle : les principes de l'entraînement.....	11
Echauffement avant de commencer vos séances d'entraînement	12
Exercices d'entraînement spécifiques pour le test du toucher-poser.....	13
Test Cooper : entraînement.....	14
Exercices de fin de séance	15
Outils en ligne.....	16
Liens utiles.....	17



ICP



CONDITIONS D'ENGAGEMENT

Pour vous présenter à un engagement de sapeur-pompier volontaire, vous devez remplir toutes les conditions préalables définies dans le dossier d'engagement.

Pour valider cet engagement vous devez satisfaire aux conditions d'aptitudes physiques et médicales minimales requises suivantes.

LES INDICATEURS DE LA CONDITION PHYSIQUE (ICP)

Avant de réaliser les tests d'engagement, vous devez présenter à votre futur chef de centre et joindre au dossier d'engagement :



- Un certificat médical de votre médecin traitant attestant que vous êtes médicalement apte à pouvoir réaliser les épreuves physiques (document fourni dans le dossier d'engagement) ;

- Une attestation sur vos capacités à savoir nager 50 mètres non obligatoire mais préconisée.

Ces indicateurs ont pour objectif d'évaluer l'aptitude physique qui vous permettra de :

- suivre les formations obligatoires dans les mois qui suivront votre engagement,
- être en sécurité lors des efforts physiques que vous devrez réaliser,
- vous permettre d'assurer dans les meilleures conditions les missions de secours auxquelles vous participerez en tant que sapeur-pompier.

Ces épreuves se déroulent sur une **demi-journée** sur le site de formation de Crouël. Elles sont organisées par le groupement formation et animées par des encadrants de la filière Activité physique et sportive (APS) du Sdis 63.

LES CONDITIONS D'APTITUDE MEDICALE

Les conditions d'aptitude médicale sont définies par *l'arrêté du 20 décembre 2005 modifiant l'arrêté du 6 mai 2000* fixant les conditions d'aptitude médicale des sapeurs-pompiers professionnels et volontaires et les conditions d'exercice de la médecine professionnelle et préventive au sein des services départementaux d'incendie et de secours (Art. 8 et 11) et *art. 74 Partie III du RI du SDIS 63*.

Après validation des tests ICP, l'aptitude médicale sera ensuite évaluée par un médecin de sapeurs-pompiers lors de la visite médicale d'engagement.



PRÉSENTATION DES ICP

POURQUOI UNE EVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ?



La diversité de nos missions et le risque qu'elles peuvent parfois présenter imposent à tout sapeur-pompier d'être en bonne condition physique.

Pour leur propre sécurité et pour le bon accomplissement des missions qui incombent au service, l'ensemble des sapeurs-pompier opérationnels du Sdis du Puy-de-Dôme ou candidats à le devenir doivent se soumettre aux tests de la condition physique selon les modalités définies dans le présent document.

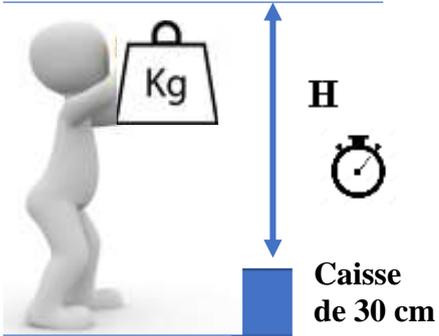
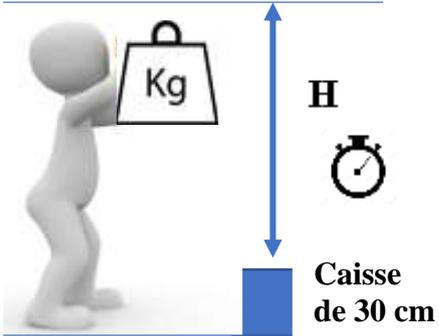
TEST évaluation de la force et la résistance des membres supérieurs

» Test du toucher-poser

TEST d'endurance cardio-respiratoire

» Test de Cooper (courir la plus grande distance possible en 12 min)

TEST DU TOUCHER-POSER

Phase 1 Résistance charge en statique (Phase isométrique)		Phase 2 Touché-posé avec charge à une hauteur selon taille du candidat	
Hommes Charge : 20 kg Durée : 20s		Hommes Charge : 20 kg	
Femmes Charge : 15 kg Durée : 15s		Femmes Charge : 15 kg	

Conditions du Test											
Âge du candidat	Homme			Femme			Taille du candidat	Marque repère	Hauteur de la caisse	Profondeur de la caisse	
	Répétitions	Durée Max		Répétitions	Durée Max					Taille du candidat	Profondeur
16 à 29 ans	mini 20	55s	Phase iso 20s Charge 20 Kg	mini 16	55s	Phase iso 15s Charge 15Kg	≤ 1m70	1m70	30 cm	≤ 1m60	20 cm
30 à 39 ans	mini 18	50s		mini 14	50s		≤ 1m85	1m75		>1m60	30cm
40 à 49 ans	mini 16	45s		mini 12	45s		≤ 1m90	1m80			
50 et plus	mini 14	40s		mini 10	40s						

Avant chaque test l'évaluateur réalisera une démonstration du mouvement attendu

Objectif

Évaluer la force et la résistance des membres supérieurs à soutenir un effort de type statique puis dynamique.

Principe

Phase de résistance avec charge en statique :

Maintenir une charge portée sur les avant-bras durant un temps déterminé selon le sexe du candidat.

Phase de toucher-posé avec charge à une hauteur selon taille du candidat :

Réaliser un nombre de répétitions avec une charge en un temps et à une hauteur déterminée selon le sexe et la taille du candidat.

TEST D'ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE (COOPER)



Circuit de 450 m

Objectif

Ce test a pour but d'évaluer les capacités cardio-respiratoires indispensables chez les sapeurs-pompiers.

Principe

Ce test sera réalisé sur un circuit étalonné de 450 m avec un repérage tous les 50 m. Vous devez réaliser la plus grande distance possible en 12 min.

Déroulement ou conditions :

Départ au déclenchement du starter (pistolet). Vous courez sur le circuit goudronné étalonné par des plots tous les 50 m. La distance effectuée est relevée par l'évaluateur à chaque tour et à l'issue des 12 min.

Chaque candidat est porteur d'une chasuble numérotée de 1 à 20 afin d'être identifié. Chaque passage du candidat sera notifié sur la fiche de suivi des évaluations.

L'arrêt du test est donné par un second coup de pistolet du starter. Le candidat doit alors stopper sa course et rejoindre le repère le plus proche identifié par un plot et ou un marquage au sol. La distance finale réalisée est alors relevée par l'EAP responsable et notifiée sur la fiche de suivi.

Niveau minimum à atteindre :

Age du candidat	Test de Cooper	
	Homme	Femme
16 à 29 ans	≥ 2 000 m	≥ 1 800 m
30 à 39 ans	≥ 1 800 m	≥ 1 700 m
40 à 49 ans	≥ 1 700 m	≥ 1 500 m
50 et plus	≥ 1 600 m	≥ 1 300 m



QUELQUES CONSEILS DE PRÉPARATION

Les documents et fiches qui vont suivre dans ce guide sont destinés à vous accompagner dans votre préparation d'entraînement avant le déroulement des ICP. Cette préparation doit **débuter au minimum deux mois avant les tests** afin d'être prêt(e) le jour « J ».

Pour vous accompagner dans cette préparation, n'hésitez pas à vous rapprocher des encadrants de la filière activité physique de vos CIS de proximité.

En cas d'interrogation, contacter votre futur chef de centre.

Pour vous accompagner :

- ➔ 10 conseils avant de débiter en course à pied
- ➔ Fiche individuelle sur les principes de l'entraînement
- ➔ Entraînement et préparation aux ICP

1. Faites le point avec votre médecin !



Être à jour de sa visite médicale pour s'assurer que vous êtes apte à l'activité physique et sportive et plus spécifiquement la course à pied. Dans le même esprit, les Indicateurs de la condition physique (ICP) pourront vous donner un état de votre condition physique et pourront servir de point de départ pour organiser vos futurs entraînements.

2. Bien s'équiper !



Le choix des chaussures est très important car c'est le lien entre vos pieds et le sol. Dans la mesure du possible, rendez-vous chez un spécialiste qui saura identifier votre type de foulée et vous conseiller sur le choix de chaussures adaptées à votre morphologie et à votre entraînement. Pour compléter votre équipement, si possible dotez-vous d'un cardio-fréquencemètre et/ou GPS afin de contrôler votre entraînement (votre smartphone pourra très bien faire l'affaire).

3. Le maître mot : progressivité !



Pour progresser, il faut s'entraîner mais il faut aussi se reposer. Si vous voulez progresser sans vous blesser, il faut s'entraîner progressivement. Mettre en place un plan d'entraînement vous aidera pour organiser et suivre votre préparation.

4. Variez les entraînements

Au départ, un parcours étalonné ou bien connu est fort utile pour avoir des points de repère sur vos premières séances. Un parcours pas trop long ou un circuit proche de chez vous sera idéal. De préférence un parcours plat sans dénivelé trop important.



Par la suite il faudra, comme pour votre entraînement, diversifier vos parcours pour progresser. Le parcours pourra être alors un peu plus vallonnée ou sur piste pour travailler en intensité.

5. Réapprenez la notion d'effort !

La course à pied est, du point de vue physiologique, l'activité qui sollicite le plus l'ensemble de vos muscles. Au début se sera l'essoufflement des premières foulées puis les douleurs musculaires qui deviendront des courbatures. Comme pour toute activité physique, c'est une réaction normale de votre corps qui va devoir s'adapter. No pain, no gain ! Pas de résultats sans travail !

6. Soyez patient !



Les premiers entraînements seront durs mais très vite votre organisme va s'adapter à ce changement et vos séances seront plus faciles voir même vous prendrez du plaisir dans vos entraînements. Ne dépassez pas les étapes fixées dans votre préparation.

7. Organisez-vous !



Prévoir des créneaux dans la semaine pour répartir vos entraînements.

Pour commencer, une à deux séances par semaine, puis trois séances bien calibrées par la suite pour progresser (cf. plan d'entraînement suivant).

8. Fixez-vous un objectif !



Cette année, ce sera les ICP comme point de départ pour notre période d'entraînement. L'objectif secondaire par la suite pourra être le cross départemental ou une compétition locale.

9. Faites-vous conseiller !



Les Encadrants sportifs (EAP) du département ou de votre centre de proximité sont là pour vous guider et vous orienter sur vos entraînements, notamment sur une reprise d'activité pour éviter les erreurs qui mènent trop souvent à la blessure. N'hésitez surtout pas à les solliciter pour les interrogations et l'encadrement de vos séances.

10. Commencer à vous entraîner avant de dire je ne sais pas ou je n'y arriverais pas !



Comme toute activité physique la reprise ou les débuts sont parfois difficiles mais il faut bien commencer un jour alors pourquoi pas maintenant.

EAP - SDIS 63

**Alors à vous de jouer
et bon courage pour
vos entraînements !**

▶ Régularité

Minimum 2 à 3 séances par semaine sur 3 semaines successives pour progresser et permettre au corps de s'adapter physiologiquement. Si les séances sont trop espacées les performances seront réduites.

De même un arrêt de l'entraînement provoque une disparition rapide des effets acquis au début de la préparation.

▶ Variabilité

Variation des exercices, des activités, des groupes musculaires cibles (agonistes et antagonistes) afin de développer l'ensemble des muscles du corps sans créer de déséquilibre.

▶ Adaptabilité

Adapter les exercices et les séances en fonction de vos contraintes (temps, espace, matériels) également en fonction de vos pathologies ou de votre âge.

▶ Intensité

Pour progresser il faut de la régularité mais également un minimum d'intensité en fonction des objectifs recherchés ou à atteindre.

▶ Récupération

Une fréquence trop importante des séances d'entraînement sans période de récupération peut conduire à une baisse des performances ou engendrer des blessures.

Exemple de construction d'une séance type

Phase de la séance		Objectifs	Durée
1	Echauffement	Cardiovasculaire Musculaire Articulaire Neurologique	15 à 20 min 25 %
2	Corps de séance	Déroulement des exercices demandés Séries, répétitions, temps de récupération	30 à 45 min 50 %
3	Retour au calme	Retour progressif à la normale au niveau physiologique et mental et préparation de la séance d'étirements	10 à 15 min 25 %

ECHAUFFEMENT avant de commencer vos séances d'entraînement

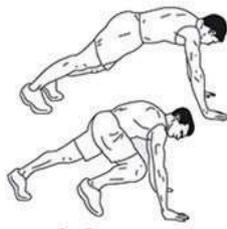
1. Prendre de l'espace suffisant ou se mettre à l'extérieur
2. Tenue de sport adaptée à la séance avec chaussures de sport
3. Prévoir un petit tapis de sol pour les exercices au sol
4. Prévoir une bouteille d'eau pour s'hydrater

Toujours commencer la séance par quelques exercices d'échauffement environ 10 min

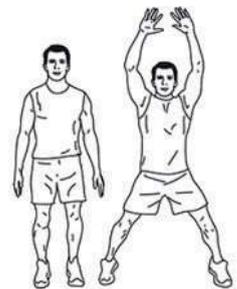
▶▶ EXEMPLE



Montée de genou



Mountain climber

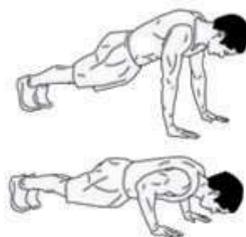


Jumping jack

Puis compléter l'échauffement par les exercices demandés au cours de la séance ou faire une série complète des exercices à réaliser.



Dips sur une chaise



Pompes



Gainage ou planche

Les séances proposées peuvent être adaptées à chaque fois par des exercices plus faciles ou plus simples à réaliser.

L'objectif est de terminer la séance même si vous ne faites pas tous les exercices.

Respectez bien les temps d'effort et de récupération ou le nombre de répétitions.

Exercices divers pour le renforcement postural

Echauffement / prévention des blessures

- Table (Bird dog) : séries de 20 à 30 répétitions
- Gainage planche et gainage latéral : séries de 30 s à 1min
- Soulevé de bassin (Glute Bridge) - sans ou avec élastique : série de 20 à 30 répétitions



Table (Bird dog)



Gainage



Soulevé de bassin
(Glute Bridge)

Extension horizontale des épaules (Band Pull-Apart)

Position de départ

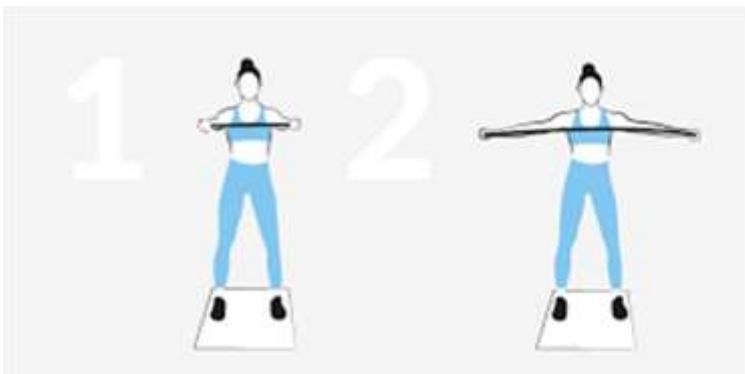
- Tenez une bande élastique avec les deux mains, les paumes vers le bas,
- Les mains sont alignées avec les épaules,
- Les bras sont tendus devant vous, mais pas verrouillés (ne pas se mettre en butée articulaire au niveau des coudes).

Exécution

- Tirez la bande vers l'extérieur tout en gardant les bras droits.
- Concentrez-vous sur la rétraction des omoplates, en les rapprochant l'une de l'autre.
- Ramenez la bande à la position de départ de manière contrôlée.

Evolutions

1. **Position des mains** : Supination (paumes vers le haut) pour varier le travail musculaire.
2. **Bande plus serrée ou plus lâche** : pour augmenter ou réduire la résistance.



**3 séries de 10 à
15 répétitions**

Planche avec haltères légers (Plank Row)

Position de départ

- Placez deux haltères légers sur le sol, à largeur des épaules.
- Mettez-vous en position de planche haute (plank) avec les mains posées sur les haltères et les bras tendus. Les pieds doivent être légèrement écartés pour assurer la stabilité.
- Gardez votre corps aligné

Exécution

Tirage :

- Tirez un haltère vers votre flanc en pliant le coude, tout en maintenant le reste du corps immobile.
- Rétractez l'omoplate du côté du bras qui effectue le tirage.
- Veillez à ne pas tourner les hanches ou le torse.

Retour :

- Redescendez lentement l'haltère au sol.
- Alternez avec le bras opposé.

Variables :

- + : Utilisez des haltères plus lourds pour augmenter l'intensité
- : Posez les genoux au sol



2 séries de 20 à 30 répétitions par côtés

Rowing inversé

Position de départ

- Barre ou table à hauteur de hanche
- Allongez-vous sur le dos sous la barre, en la tenant avec une prise pronation (paumes vers le bas) ou supination (paumes vers le haut), légèrement plus large que les épaules.
- Le corps doit être droit, les talons au sol, et les bras complètement tendus.

Exécution

- Tirez votre poitrine vers la barre en pliant les coudes et en rétractant les omoplates.
- Maintenez une position droite et rigide avec votre tronc (engagement du gainage) tout au long du mouvement.
- Une fois que votre poitrine touche (ou se rapproche) de la barre, marquez une légère pause.
- Redescendez lentement à la position de départ, en contrôlant le mouvement.



3 séries de 10 à 15 répétitions

Evolutions

- + : Placez vos pieds sur une surface surélevée pour augmenter l'inclinaison du corps
- : Fléchissez les genoux pour réduire la charge sur le haut du corps

Avec matériel

Rowing barre classique

Exécution

- Tenez la barre avec une prise pronation (paumes vers le bas), les mains légèrement plus larges que la largeur des épaules.
- Penchez vous en avant à environ 45°, en gardant le dos droit et les genoux légèrement fléchis.
- Tirez la barre vers votre nombril, en contractant les omoplates (les serrer et les descendre)
- Redescendez lentement. Répétez 10 à 12 fois.

Attention : dos en position neutre, bassin légèrement antéversé



Barres à vide puis charge à augmenter progressivement

Rowing à un bras avec la barre

Exécution :

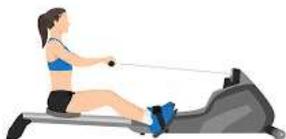
- Placez une extrémité de la barre au sol (par exemple dans un coin).
- Chargez l'autre extrémité et saisissez-la d'une main.
- Penchez vous en avant, genou et main opposés appuyés sur un banc ou une surface stable.
- Tirez la barre vers votre flanc, puis redescendez lentement. Répétez 10 à 12 fois de chaque côté.



Barres à vide puis charge à augmenter progressivement

Travail sur machine

- Rameur
- Poulie basse
- Poulie haute



Rameur



Poulie basse



Poulie haute

Le test de Cooper est une épreuve physique à forte dominante aérobie. Il s'agit pour le coureur de **parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes**. Ensuite selon son résultat et son âge, le coureur récolte un indice de forme allant de « très faible » à « très bon ». Cet indice participe à l'évaluation de sa condition physique générale.

Pour envisager de suivre le plan d'entraînement en lien ci joint, trois prérequis sont indispensables.

1. Être capable de courir 30 minutes

Préparer une épreuve telle que le test de Cooper, nécessite de s'assurer que l'individu est en capacité de courir au moins 30 minutes en toute aisance respiratoire (être capable de parler en courant). Si tel n'est pas le cas, il est fortement conseillé de réaliser au préalable le programme d'entraînement « courir 30 minutes » ou plan d'entraînement pour débiter.

2. Évaluer sa Vitesse maximale d'aérobie (VMA)

Le test de Cooper est une épreuve physique mettant en valeur les capacités aérobies du coureur. Durant ce test – et selon son niveau de pratique – le coureur est à une allure située entre 90 et 95 % de sa VMA. Connaître sa VMA est nécessaire pour calculer les allures de course à respecter lors des séances, permettant ainsi de réaliser un travail réellement adapté à son potentiel. Les personnes ne connaissant pas leur VMA trouveront toutes les informations nécessaires pour s'évaluer dans l'article « comment évaluer sa VMA » ci-dessous.



<https://bit.ly/2LMNyoT>

3. S'entraîner deux fois par semaine

Plan sur 12 semaines, à raison de deux séances hebdomadaires.



<https://bit.ly/3qkTuo5>

4. Pour ceux qui veulent aller plus loin

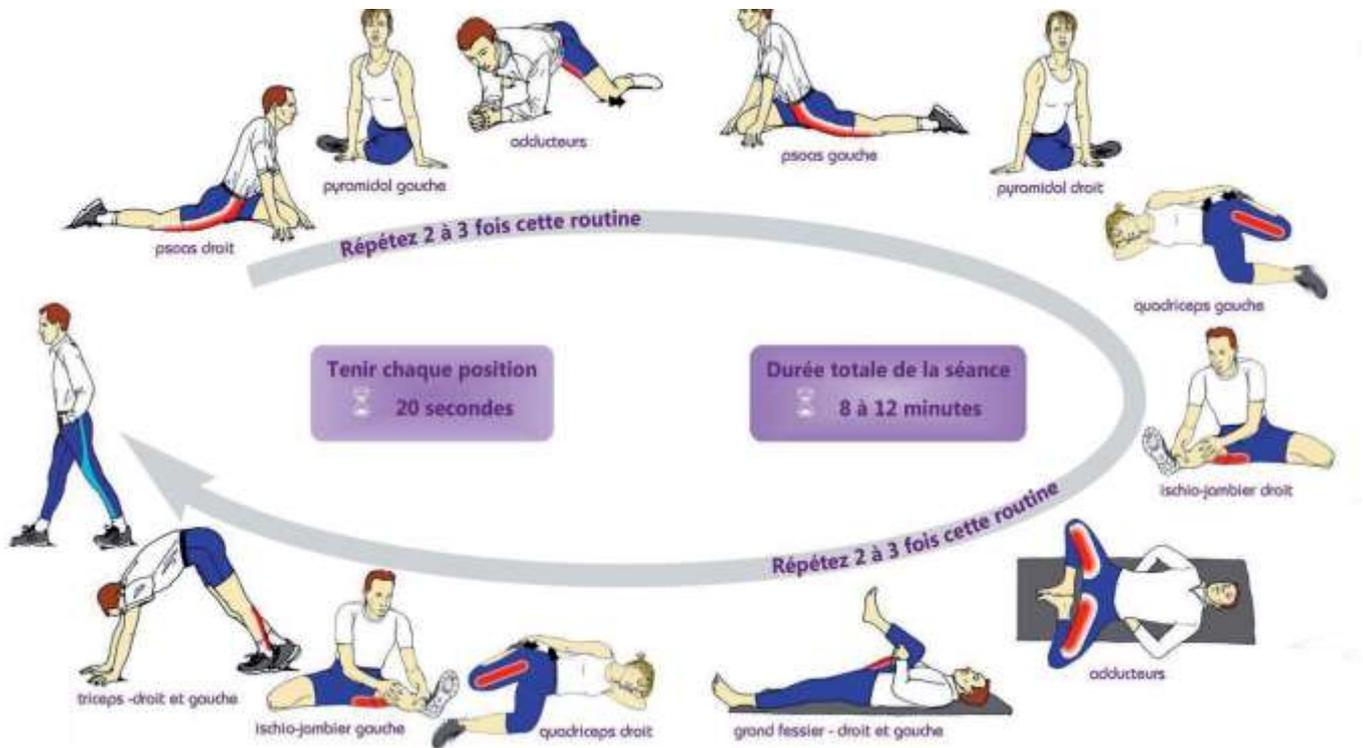
Outils de suivi et d'évaluation d'entraînement.



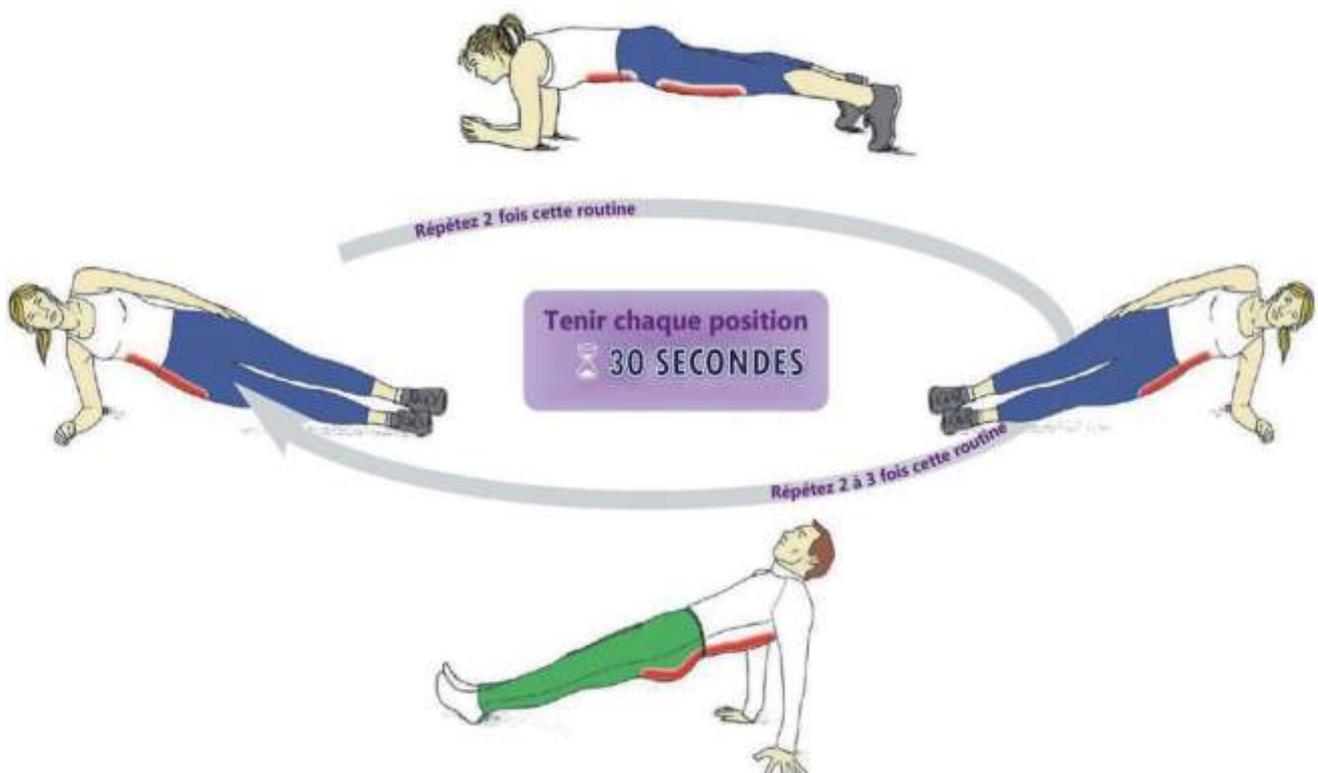
EXERCICES DE FIN DE SEANCE

Pour finir la séance, le retour progressif à la normale au niveau physiologique et mental peut être accompagné par des exercices de respiration et des étirements.

Routine axés sur les membres inférieurs



Routine relative au gainage



Pour débuter votre préparation nous vous proposons de télécharger les applications et outils en ligne suivants très facile à installées et accessibles pour tous.

Je télécharge l'appli :



7 Minutes Workout



7 Minutes Workout

Simple Design Ltd. Santé et remise en forme ★★★★★ 419 545

PEGI 3

Contient des annonces - Achats via l'application proposés

Cette application est compatible avec certains de vos appareils

Installée

Objectif de la séance : 7 min d'effort continu !

Elle est très simple et consiste à faire 12 exercices pendant 30 secondes chacun, à l'intensité maximale si possible ou l'intensité que vous serez capable de maintenir pour commencer, et en prenant 10 secondes de repos (et pas une de plus !) entre chaque exercice.

Décathlon coach

Vous pouvez également réaliser vos séances de renforcement avec l'application décathlon coach.



UN COACH A PORTÉE DE MAIN !

Vous avez un objectif ? On a un plan ! Grâce à l'application mobile gratuite DECATHLON COACH, laissez-vous guider par le coach vocal et mesurez votre activité. Retrouvez ensuite le détail de vos séances et soyez fiers de vos progrès !



Je télécharge l'appli :



Choix du sport et des séances

<https://www.decathloncoach.com/fr/home/>



*Guide également
consultable sur
ENASIS /*

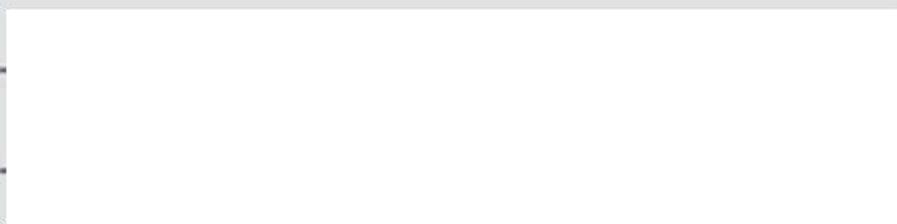


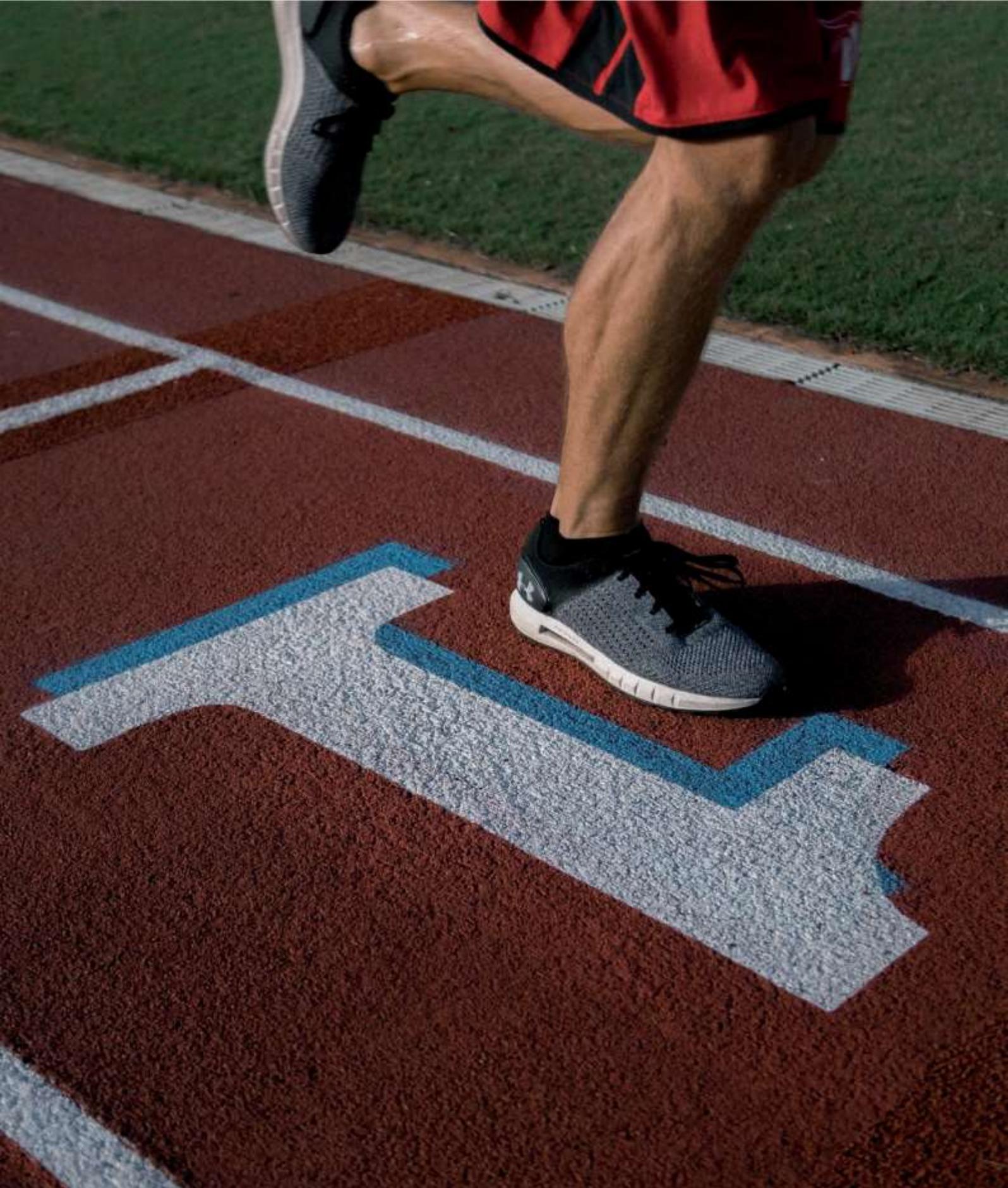
<https://enasis.fr/course/view.php?id=710>

Suivez aussi
les encadrants des activités physiques de la zone Sud Est



<https://www.facebook.com/EAPSudEst>





**Service départemental d'incendie
et de secours du PUY-DE-DÔME**

143 avenue du Brézet - BP 280
63008 Clermont-Ferrand cedex 1
Tél : 04.73.98.15.18

 sdis.63.official

 @sdis_63

 @sdis_63

 <https://bit.ly/2Wb5yKQ>

 www.sdis63.fr

