

I/ La vie en caserne

L'activité de sapeur-pompier révèle plusieurs situations de vie en groupe plus ou moins facile à appréhender, en tout cas à connaître :

- les formations,
- les manœuvres,
- l'existence ou non d'équipes de gardes au sein de la caserne,
- la garde active (présence en caserne que l'on appelle la « garde postée »),
- la garde passive (présence dans le logiciel d'alerte que l'on appelle « astreinte, disponibilité ou renfort »).

Pour faciliter votre intégration au sein de ce groupe, il est bon de connaître quelques règles comme le déroulement d'une journée type de garde et les différentes fonctions des membres composant celle-ci.

1.1/ Le chef de garde

Le chef de garde dirige l'équipe pour la période de garde. Il se charge de la distribution des tâches et du contrôle de leur exécution. Il gère également la feuille de garde et la disponibilité des personnels. Il est le représentant du chef de centre.

1.2/ Déroulement de la garde opérationnelle

- **La prise de garde**

Son heure est fixée par un règlement intérieur et il est important qu'elle soit respectée.

Les personnels sont tous dans la même tenue (de travail, de feu, ou de sport) qui est elle aussi fixée par ce règlement.

C'est à ce moment que sont données les consignes, les affectations (ou piquets) et les fonctions particulières pour la période de garde. C'est le début de chaque garde.

- **Les vérifications et inventaires**

C'est le moment où tout le personnel fait l'inventaire des véhicules afin de vérifier que l'intégralité du matériel soit présent et en bon état de fonctionnement. Toute anomalie doit être signalée, sans délai, au chef de garde.

- **L'activité physique et sportive**

L'activité de sapeur-pompier est basée en grande partie sur l'action physique de l'homme.

L'activité physique et sportive dans la formation du sapeur-pompier a donc un rôle majeur, incontournable et obligatoire.

Le but chez le sapeur-pompier est de :

- développer les capacités motrices pour les interventions,
- acquérir des compétences et connaissances relatives à l'organisation de sa vie physique et de sa santé,
- se responsabiliser dans l'entretien et la sécurité de sa vie corporelle pendant son service et tout au long de sa vie,
- renforcer la cohésion entre les agents.

En conclusion, l'activité physique permet d'acquérir, d'entretenir et d'améliorer ses ressources physiques et morales afin de rechercher l'efficacité et la performance dans l'action individuelle et collective, et de renforcer la confiance en soi pour assurer au mieux la diversité des missions.

Les séances doivent être encadrées par une personne compétente et suivre un programme défini par le service formation-sport.

- Manœuvres et formations

Obligatoire, la formation de maintien et de perfectionnement des acquis (FMPA) est conduite par un personnel désigné et compétent.

Les séquences de formation sont réalisées selon un planning et un scénario pédagogique déterminé par le service formation-sport.

- Les travaux dans les services

Le chef de garde vous attribuera des tâches à accomplir, dans le cadre de la garde active, ayant attrait au fonctionnement du centre de secours.

- Les Travaux d'Intérêts Généraux

Un moment de la garde est consacré à l'entretien des parties communes du casernement. L'ensemble de la garde, doit participer à ces travaux dans l'intérêt de la vie en collectivité. Ce moment de travail collaboratif permet également de renforcer les liens au sein du groupe et de maintenir les locaux dans un état de propreté adapté.

II/ L'hygiène de vie

En dehors de la propreté corporelle, qui va de soi, il est important d'observer ces quelques règles afin d'être en pleine forme, d'entretenir et préserver sa santé. Voilà cinq règles fondamentales d'hygiène de vie :

- VARIER au maximum son ALIMENTATION,
- FAVORISER une OXYGENATION suffisante,
- PRATIQUER un EXERCICE PHYSIQUE suffisant,
- RESPECTER un REPOS suffisant,
- CULTIVER une ATTITUDE MENTALE positive face à la vie.

III/ Gestion du stress

3.1/ Définition du stress

Le stress est la réaction biologique, physiologique, psychologique, d'alarme de mobilisation et de défense de l'organisme face à une agression ou une menace ou face à une situation inhabituelle.

Les conséquences :

Si la réaction est prolongée ou répétée, elle peut entraîner un épuisement des réserves de l'individu et se manifestera par un stress qui peut avoir diverses conséquences :

- **psychiques** : angoisse, troubles du sommeil, dépression ...,
- **psychosomatiques** : troubles digestifs, cardiovasculaire ...,
- **comportementales** : inhibition ou agitation, agressivité, toxicomanie, alcoolisme ...,
- **performance** : baisse du rendement...

3.2/ Méthode et gestion du stress

Le stress ne peut, ni ne doit, être évité. La plupart des réactions au stress sont normales et appropriées.

Différentes méthodes permettent de gérer ou d'adapter son stress :

- connaissance du stress et de ses manifestations,
- bonne entente et respect dans l'équipe,
- l'entraînement :
 - physique : le sapeur pompier doit être en bonne condition physique et avoir une bonne hygiène de vie,
 - manœuvres : lorsque les gestes sont parfaitement accomplis, il peut se retrancher derrière la technique durant l'intervention,
- débriefing technique,
- débriefing psychologique.

Auto-évaluation

L'apprenant doit maîtriser les critères ci-dessous avant de se présenter en stage !

Je suis capable de définir les différentes activités des sapeurs-pompiers en centre de secours

J'ai participé à une journée de garde opérationnelle
Je connais l'intérêt des différentes activités réalisées.

Je connais le rôle d'un chef de garde

Je connais les règles de base pour avoir une bonne hygiène de vie et pour gérer mon stress

TESTEZ-VOUS :

- Quelle est la différence entre l'astreinte et la garde ?
- Quelle est l'heure de la prise de garde dans votre CIS ?
- Citez les différentes activités de la garde ?
- Quel est le rôle du chef de garde ?
- Quelles sont les 5 règles d'or pour avoir une bonne hygiène de vie ?