



**E.A.P.**

*Encadrement des Activités Physiques*



# **Les Activités Physiques et Sportives (APS) chez les SP**





# E.A.P.

*Encadrement des Activités Physiques*



## Les objectifs de la séquence

1 – Prendre conscience de l'importance d'avoir une bonne condition physique

2 - Agir pour son maintien tout au long de sa carrière

3 – Connaître les APS chez les SP



# E.A.P.

*Encadrement des Activités Physiques*



## Intérêts de l'entraînement physique chez SP



*Pour assurer les interventions au quotidien, le SP se doit d'avoir une bonne condition physique.*

## Le poids de différents matériels

Un équipier Incendie portera :

- Sa tenue de feu
  - Son Appareil Respiratoire Isolant : 14 kg
  - 2 Tuyaux ø 45 : 7Kg chacun soit 14 kg
- Total : 30 kg environ.

Ou du matériel sur ordre :

- Une échelle en aluminium : 21 kg
- 1 Lot de sauvetage : 11 kg
- 1 Dévidoir : 165 kg

1 Sac équipier « secourisme » pèse 16 kg

*Il sera fréquent que le Sapeur-Pompier soit amené à porter la moitié de son poids, voire davantage.*



*Les durées d'intervention, souvent longues, demanderont aux SP force, endurance et résistance.*

# E.A.P.

*Encadrement des Activités Physiques*



- Pratique de l'activité physique
- Préparation physique et mentale des interventions
- Accomplissement des missions en toute sécurité pour soi-même et pour les autres



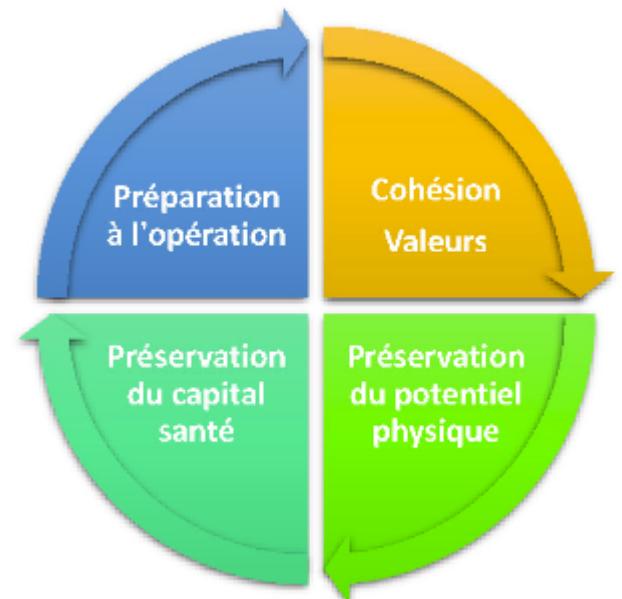
## Les objectifs des APS



4 objectifs principaux :



- Préparation physique à l'opération
- Cohésion
- Bien-être physique et mental
- Préservation du capital santé à long terme  
(Prévention des risques cardio-vasculaires,  
Prévention des TMS et du mal de dos)



## Les objectifs des APS

### Envers autrui :

- Apprendre à travailler ensemble afin de favoriser l'esprit d'équipe et la solidarité
- Connaître ses collègues : leurs points forts, leurs points faibles, leurs limites

### Pour soi :

- Développement de la confiance en soi



## Les qualités physiques et mentales

Les qualités physiques doivent favoriser les actions motrices spécifiques à l'activité de sapeur pompier.

Les qualités physiques sont :

- L'endurance
- La résistance
- La force
- La vitesse
- La souplesse
- L'adresse

Les qualités mentales : L'APS forge la volonté, développe la résistance à la fatigue, augmente la lucidité, la gestion du stress, développe la capacité de gestion des émotions et favorise le dépassement de soi.



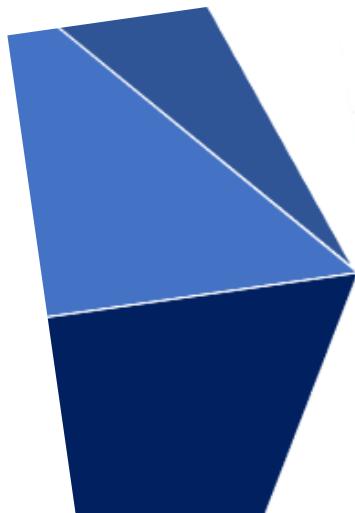
# E.A.P.

*Encadrement des Activités Physiques*



## Les projets du SDIS et de la filière EAP

- Volonté du SDIS d'accompagner ses personnels, SPP / SPV et PATS
- Prise en compte de l'allongement des carrières
- Création d'un guide APS
- Plan d'équipement en matériel APS (en cours de déploiement)
- Mise en place des ICP



L'élaboration d'un  
plan d'équipement





## L'encadrement des APS

Certains sapeurs-pompiers sont spécialisés dans l'encadrement des APS en CIS (filière EAP).

L'Opérateur des activités physiques de Sapeur-Pompier (EAP 1) a pour mission d'encadrer les séances d'APS en CIS.

L'Éducateur des activités physiques de Sapeur-Pompier (EAP 2) a pour mission de planifier les séances d'APS. Il peut également animer certaines séances nécessitant une approche individualisée en concertation avec le conseiller des APS (EAP 3).



# E.A.P.

*Encadrement des Activités Physiques*



## Les séances d'APS

Une note de service définit désormais les activités physiques qui peuvent être réalisées en caserne. Celles-ci doivent être :

- Planifiées
- Encadrées par un personnel formé
- Raisonnées

Le plus souvent, on retrouvera :

- Du renforcement musculaire
- De l'endurance
- Du sport collectif



Sous-direction Santé  
Affaire suivie par : Médecin-chef Mounir Bouaïguia  
T : 04.37.62.15.28  
E : [sam.emerger@sdis01.fr](mailto:sam.emerger@sdis01.fr)

Bourg-en-Bresse, le 06/03/2024

**Note de service n° 2024 / 008**  
**Cette note annule et remplace la note 2023 / 007**

Objet : Organisation des séances d'activité physique du corps départemental à titre exceptionnel  
Pour préparer et maintenir au mieux la condition physique des sapeurs-pompiers afin de faire face aux interventions sans altérer leur potentiel physique et prévenir l'accidentologie, il apparaît désormais indispensable de structurer les activités physiques, comme suit :

**II. Activités physiques pratiquées programmées sur les temps de service**  
L'entraînement physique des sapeurs-pompiers, au même titre que la manœuvre qui doit être programmée (cf. chapitre 4).  
La pratique d'activité physique, quelle que soit la nature de l'activité, doit être programmée dans le règlement opérationnel de l'unité.



# E.A.P.

*Encadrement des Activités Physiques*



## Les Indicateurs de la Condition Physique (ICP)

Ils permettent d'évaluer sa condition physique et de suivre son évolution tout au long de sa carrière.

Pour l'établissement et en particulier le service de santé, ils permettent un suivi longitudinal.





# E.A.P.

*Encadrement des Activités Physiques*



## Les épreuves sportives SP

### Les épreuves (officielles)

- Le cross départemental
- Le cross national
- Le challenge de la qualité départemental
- Le challenge de la qualité zonal et national

### Les épreuves non officielles

Trail, trekking, triathlon, football, rugby, vélo, ski...



# E.A.P.

*Encadrement des Activités Physiques*



## Devenir EAP

- L'EAP 1 a un rôle d'animateur
- Pas besoin de diplôme dans le domaine du sport
- Stage d'1 semaine (5 jours)
- Équivalence possible si diplôme APS (2 jours de formation à suivre)





# E.A.P.

*Encadrement des Activités Physiques*



## Recommandations

Pensez à emmener à chaque garde en centre de secours vos **affaires et sport** et votre **tenue de natation** ainsi que de **l'eau** (minimum 1,5 litre).

Des **chaussures adaptées** aux salles de sport locales devront être prévues.

