

Les Activités Physiques et Sportives (APS) chez les SP





Les objectifs du thème « APS chez les SP »

- 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





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 des Sapeurs Pompiers

Un équipier Incendie portera :

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

Ou du matériel sur ordre :

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

1 Sac équipier « secourisme » pèse 16 kgs

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

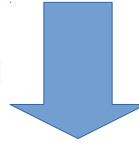


Les durées d'intervention, souvent longues, demanderont aux SP force, endurance et résistance.





Pratique de l'activité physique



- Préparation physique et mentale des interventions



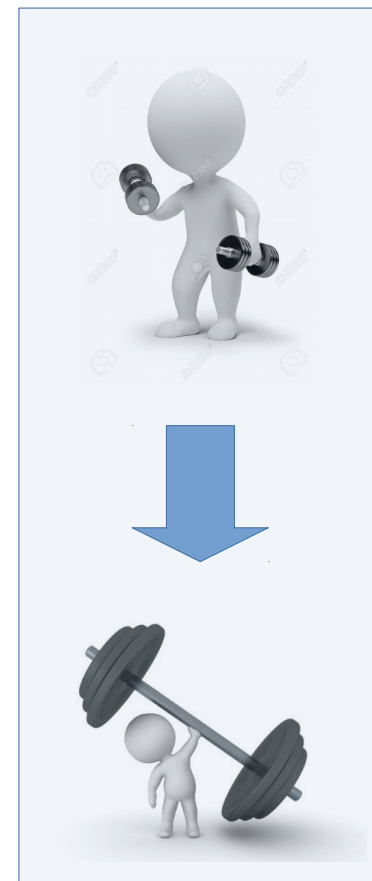
- Accomplissement des missions en toute sécurité pour soi-même et pour les autres



Les objectifs des APS

Envers soi :

- Développer ses capacités physiques
- Apprendre à se connaître
- Connaître ses limites et les repousser
- Savoir doser son effort
- Surmonter des appréhensions et savoir prendre des décisions
- Développer les perceptions sensorielles

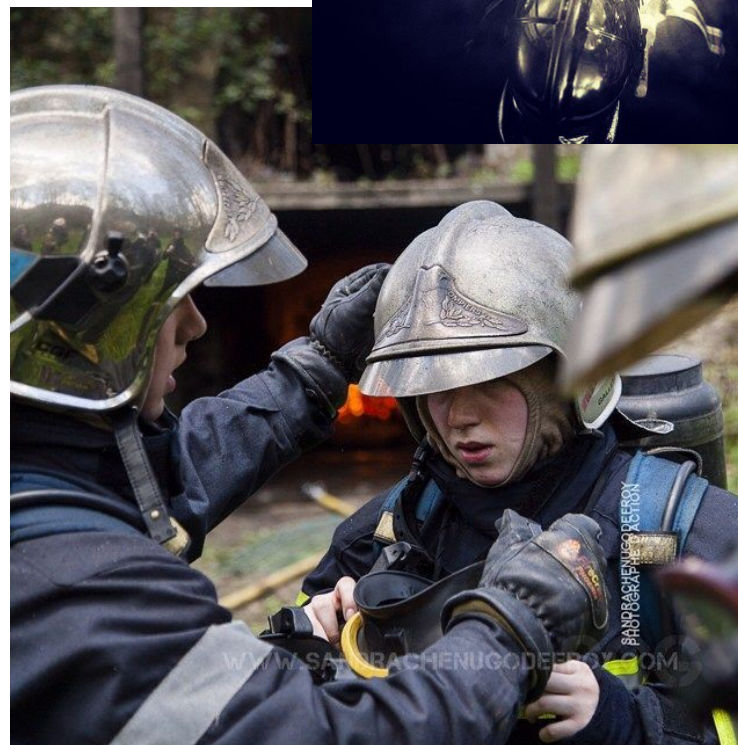




Les objectifs des APS

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





Les objectifs des APS

□ Pour soi :

La pratique des APS est une plus-value dans la vie de tous les jours :

- Sur le plan mental (confiance en soi, estime de soi, capacité d'analyse...)
- Sur le plan physique (préservation du potentiel physique, développement des capacités physiques...)





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, gère les émotions et amène au dépassement de soi.





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) exerce en caserne les missions suivantes :

- Encadrement des séances de sport
- Rôle de conseiller : Préparation physique, suivi, développement des capacités, prise en charge post-traumatique.





Les séances d'APS

Presque toutes les activités physiques peuvent être réalisées en caserne dans la mesure où elles sont :

- Planifiées
- Encadrées par un personnel formé
- Raisonnées



Le plus souvent, on retrouvera :

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





Les Indicateurs de la Condition Physique (ICP)

Ils permettent de mesurer sa condition physique et de suivre son évolution tout au long de sa carrière

Différents barèmes existent selon l'âge et le sexe.



NB : Le Parcours Adapté Opérationnel (PAO) existe également.





Les épreuves sportives SP

Les épreuves officielles

- Les cross de préparation
- 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...

Pour aller plus loin : www.pompiers.fr > Accès pompiers > Agenda > Sports et Loisirs





Conseils

Pensez toujours 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.

