



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

**UV J.S.P. 1**

**Module : APS**



# Objectifs de l'activité physique chez les S.P.

Version 1



L'activité physique correspond à toutes activités qui nous fait bouger. Tout au long de sa carrière, de JSP à SPV ou SPP, le sapeur-pompier va exercer un certain nombre d'activités qui vont faire appel à son aptitude physique.

Ainsi, pour mener à bien chacune de ses missions, le sapeur-pompier doit savoir maintenir une bonne aptitude physique en mesurant ses efforts.

## I. LES DIFFICULTES DES INTERVENTIONS

Lorsqu'une intervention au feu dure plusieurs heures, le sapeur-pompier peut voir apparaître des douleurs musculaires ou articulaires et une fatigue accrue. Ces facteurs exposent le sapeur-pompier à des accidents qui peuvent être évités si ce dernier se maintient en forme en ayant :

- Une bonne condition physique :

Les sapeurs-pompiers participent à des entraînements physiques réguliers qui permettent de développer leurs qualités physiques et d'être efficace dans l'accomplissement de leurs missions.

L'entraînement physique est un élément primordial dans le quotidien des sapeurs-pompiers. La qualité des interventions peut dépendre de leur condition physique.



- Un bon état de santé :

Le Service de Santé et de Secours Médical (SSSM) assure des visites médicales périodiques et obligatoires à tous les sapeurs-pompiers. Ils doivent préciser tous les antécédents médicaux tels que diabète ou allergies par exemple.

- Une bonne hygiène de vie :

Le sapeur-pompier doit, avoir une bonne hygiène corporelle. Il doit prendre des douches régulièrement surtout après un effort physique important.

Il doit également avoir au quotidien une bonne hygiène alimentaire. Cela se traduit par une alimentation diversifiée avec de fruits et légumes, en quantité suffisante et proportionnelle à ses efforts physique.





## **II. LA SECURITE DE SOI ET DE SES COLLEGUES**



La sécurité de soi passe par la sécurité de son binôme.

En intervention, les sapeurs-pompiers font face à diverses situations :

→ ils sont exposés à des environnements dangereux, manipulent différents matériels et sont parfois maintenus un certain temps dans des positions inconfortables.

La condition physique doit encore une fois être irréprochable.

Toutes ces tâches vont renforcer l'esprit d'équipe et la cohésion sociale qui sont des éléments clés du métier de sapeur-pompier.

Lors d'une éventuelle dégradation des conditions d'interventions, le sapeur-pompier est engagé dans son propre sauvetage ainsi que celui de son binôme.

## **III. UN BIEN ÊTRE PSYCHOLOGIQUE**

Une bonne condition physique se répercute sur l'aspect psychologique. En effet, le sport permet d'évacuer la tension, le stress et les pressions du quotidien et il permet aussi de se défouler.

Le sport favorise le bon équilibre du sapeur-pompier qui doit être bien dans son corps et dans sa tête et il lui permet de se sentir fort et confiant.

## **IV. L'INTÉRÊT DU MAINTIEN DE LA CONDITION PHYSIQUE TOUT AU LONG DE L'ENGAGEMENT SP**

Le maintien de la condition physique se ressent dans les activités quotidiennes du sapeur-pompier et se répercute également sur son moral. La régularité de ces entraînements va développer des qualités physiques :



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

**La résistance :**



**La force :**



**La vitesse :**





ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

**L'adresse :**



**La souplesse :**



**La détente :**





**L'équilibre, :**



C'est dans son intérêt que ces entraînements réguliers sont organisés : cela va lui permettre de tenir les fonctions de sapeur-pompier durablement.

## **V. LES EPREUVES SPORTIVES DU CURSUS DE FORMATION DES JSP**

L'examen du brevet national des jeunes sapeurs-pompiers comprend les épreuves suivantes :

- Une épreuve aquatique de sauvetage individuelle :

Un départ plongé ou sauté puis un parcours à la nage de 50 mètres sans arrêt, suivi d'une sortie de l'eau sans utiliser ni marche ni échelle après avoir touché le mur d'arrivée avec n'importe quelle partie du corps.

- Une épreuve spécifique dénommée parcours sportif de sapeur-pompier (PSSP) :

Il s'agit d'un parcours fait d'un seul tenant et en respectant les caractéristiques propres à chaque catégorie, non chronométré.

- Une épreuve d'endurance cardio-respiratoire :

C'est une course de minimum 2 000 mètres sur terrain plat, pendant 12 minutes.





## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

### - Une épreuve d'évaluation des membres supérieurs :

Cette épreuve se fait par une montée de corde ou par des tractions sur barre fixe.

#### ➤ Montée de corde :

- 5 mètres bras seuls ou bras et jambes pour les filles
- 5 mètres bras seuls ou 2 x 5 mètres bras et jambes pour les garçons

#### ➤ Tractions sur barre fixe (le menton devant dépasser la barre):

- 3 tractions en supination avec une descente totale pour les filles
- 5 tractions en supination avec une descente totale pour les garçons

