

# Fascicule d'accompagnement du Parcours Adapté de Recrutement SPV (P.A.R)

Document destiné au candidat(e) à l'engagement.

## SOMMAIRE

- 1** | Introduction (p.1)
- 2** | Cadre et objectifs de l'épreuve physique (p.2)
- 3** | Description de l'épreuve et critères d'évaluation (p.3)
- 4** | Accompagnement de l'entraînement physique (p.10)
- 5** | Conclusion (p.18)



Service Départemental d'Incendie et de Secours de la Sarthe

Groupement Emplois et Compétences  
groupementformation@sdis72.fr

**SDIS** 72

# 1 | Introduction

Dans le cadre de **l'évolution du processus de recrutement des sapeurs-pompiers volontaires**, le SDIS 72 propose un accompagnement des candidats « au fil de l'eau ». Chaque centre de secours, sous la direction de sa Compagnie, organise ses épreuves de recrutement **en fonction de ses besoins opérationnels**.

Le Groupement Emplois et Compétences (GEC), en association avec les chefs de centres et la filière d'encadrement des activités physiques, proposent aux candidats ce fascicule d'accompagnement et de préparation à l'épreuve physique.

Ce document a pour objectifs de **décrire les conditions de réalisation de l'épreuve**, de rappeler puis de **conseiller les candidats en termes d'entretien spécifique et durable du potentiel physique**. Ce guide n'est pas exhaustif en termes de conseils et de propositions d'exercices mais **il orientera la programmation de vos entraînements** qui devront tenir compte de votre potentiel et de vos contraintes quotidiennes.

Chacun d'entre vous reste seul responsable de sa condition physique et de sa préparation. Vous veillerez ainsi à **respecter les principes généraux d'entretien physique** explicités dans ce fascicule de manière à **adapter votre planification** pour ne pas vous exposer aux blessures associées au surentraînement.

## Mettez toutes les chances de votre côté :

- Prévoyez de **pratiquer vos activités physiques régulièrement en binôme ou en petit groupe** et encouragez-vous, la motivation est source de réussite ;
- Munissez-vous de **chaussures et de vêtements d'activités physiques adaptés** à vos pratiques (course à pied, multisport, Fitness, vélo, natation, étirements et récupération) ;
- Adoptez une **alimentation saine et variée**.

L'OMS nous alerte sur les risques émergents, de décès liés aux maladies cardio-vasculaires, dans les pays industrialisés, telles qu'une crise cardiaque ou un AVC depuis 2008. 80% des crises cardiaques ou des AVC prématurés sont évitables. **Une activité physique régulière, une alimentation saine et le renoncement aux produits du tabac sont les clés de la prévention.**

**Variez votre alimentation et équilibrez vos repas.** Ne manger ni trop gras et ni trop sucré (5 portions de fruits et légumes par jour).

**Buvez de l'eau toute la journée**, avant, pendant et après vos séances d'activités physiques. Une perte de seulement 2% d'eau corporelle limite de 20% vos performances et multiplie le risque de blessure.



## 2 | Cadre et objectifs de l'épreuve physique

### DANS QUEL CADRE EST RÉALISÉE L'ÉPREUVE PHYSIQUE DE RECRUTEMENT ?

Les sapeurs-pompiers professionnels et volontaires interviennent quotidiennement auprès des populations, pour **protéger les personnes, les biens et l'environnement**. Ces interventions couvrent un large spectre de missions et de compétences, en particuliers :

- Le traitement des alertes ;
- Le secours d'urgences aux personnes ;
- Les opérations diverses ;
- Le secours routier ;
- Les missions d'extinction et de traitement des incendies ;
- Les interventions présentant des risques spécifiques (Chimique, nautique, animalier, de sauvetage et déblaiement, en milieu périlleux...etc.).

Quelle que soit la mission réalisée, **la première compétence d'un sapeur-pompier doit être d'assurer sa sécurité opérationnelle ainsi que celle des membres de son équipe**.

Afin de faciliter le développement et le maintien de compétences opérationnelles, **le SDIS 72 organise au quotidien des temps de formation**, met à disposition des personnels, des matériels et des outils adaptés.

Cependant, ces techniques ne sont applicables efficacement qu'à la condition de **disposer du potentiel physique nécessaire** de façon durable.

### QUELS SONT LES OBJECTIFS DES PARCOURS ADAPTÉS DE RECRUTEMENT ?

Les Parcours Adaptés de Recrutement (P.A.R) sont des **parcours d'appréciation des capacités physiques pré requises**. Ils sont représentatifs des efforts générés lors d'intervention de secours aux personnes ou d'incendie. Ce sont des indicateurs de votre condition physique qui vous permettent :

- D'auto- évaluer vos capacités d'adaptation cardiovasculaires, musculaires et cognitives dans la réalisation d'actions motrices simples directement transférables aux activités de terrain ;
- D'identifier votre futur parcours de formation dissocié, en lien avec votre potentiel physique ;
- De vous préserver de toute incapacité physique à suivre les formations organisées pour développer et maintenir votre niveau de compétences.

Ces parcours ne sont pas discriminatoires (sans distinction de genre ou d'âge). Ils sont un **diagnostic** établi sur la base de vos aptitudes à réaliser sans interruption des actions simples dans un délai imparti puis, à récupérer de vos efforts. A l'issue de ces parcours, **les résultats sont notés sous forme de compétences** : acquises « A », en cours acquisition « EA » ou non acquises « NA » selon les critères présentés dans ce fascicule. Les résultats servent également aux médecins du Service de Santé et de Secours Médical (SSSM) afin de compléter les éléments physiologiques et psychologiques observés lors de la visite médicale de recrutement.

### 3 | Description de l'épreuve et critères d'évaluation



L'épreuve physique de recrutement consiste en la réalisation de deux parcours professionnels dissociés, adaptés selon la nature des missions auxquelles vous vous prédestinez.

Ces parcours simulent les actions les plus simples, que vous devez être en capacité d'enchaîner pour vous assurer de suivre sans difficulté les modules de votre formation de sapeur-pompier volontaire.

La bonne réalisation du 1<sup>er</sup> parcours, de Secours d'Urgence Aux Personnes (**Parcours SUAP**) valide l'accès au 2<sup>nd</sup> parcours (**Parcours Toutes Missions**). Ces parcours doivent être réalisés, sans temps de repos improvisé et à un rythme soutenu, simulant celui d'une intervention de secours. L'intégralité de l'épreuve est chronométrée et doit être réalisée en moins de 12 minutes. Aucun barème de temps n'est établi.

Vous êtes accompagné et guidé, tout au long de l'épreuve, par un **Encadrant des Activités Physiques (EAP)**.

#### CRITÈRES D'ÉVALUATION

##### La fréquence cardiaque (FC) :

Mesurée avant le départ pour s'assurer de ne pas être en hyper stress : < 120 pulsations

Mesurée après chaque parcours pour évaluer vos qualités de récupération.

- La différence entre votre FC à l'effort et votre FC de récupération après 1 minute doit être supérieure ou égale à 20 pulsations pour le parcours « SUAP » ;
- La différence entre votre FC à l'effort et votre FC de récupération après 1 minute doit être supérieure ou égale à 20 pulsations pour le parcours « Toutes Missions » ;

##### La capacité à soutenir un effort aérobie d'intensité moyenne :

Pendant toute la durée de l'épreuve, vous devez maintenir un rythme soutenu, au trot autant que possible ou en marche rapide, sans autre interruption que celles indiquées par l'EAP accompagnateur. C'est pourquoi l'intégralité des 4 étapes de l'épreuve doit être réalisée en 12 minutes maximum.

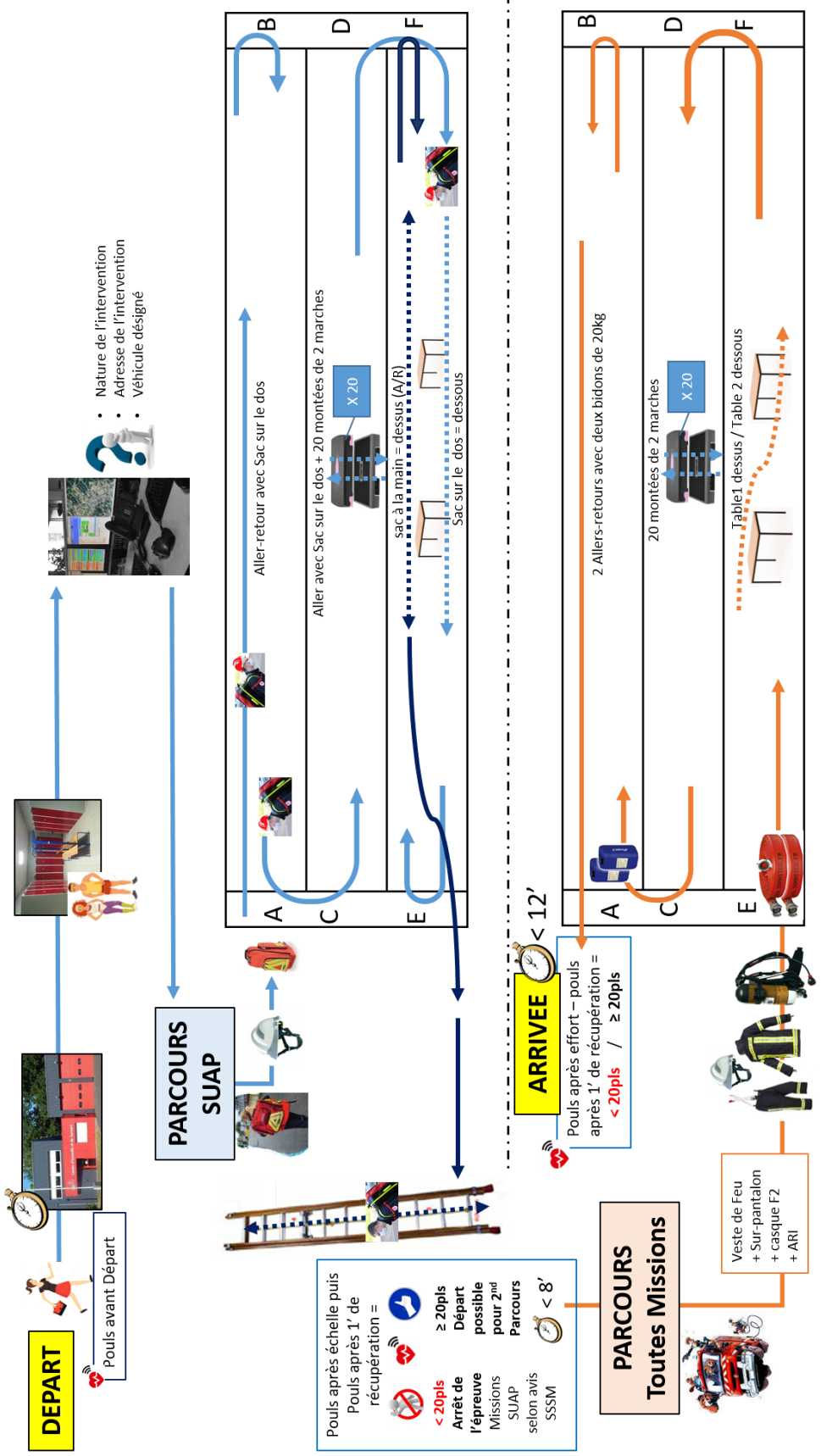
##### La lucidité (qualités cognitives) :

Restitution d'informations intégrées au début de l'exercice.

##### L'évaluation de l'appréhension du vide :

Montée à l'échelle à coulisse non déployée (hauteur 3 mètres), en portant une charge à dos.

# 3 | Description de l'épreuve et critères d'évaluation



### 3 | Description de l'épreuve et critères d'évaluation



#### DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE

##### Prise de pouls et début de l'épreuve :

L'épreuve débute à la porte d'entrée du centre d'incendie et de secours (CIS). Vous vous présentez en tenue civile et êtes accompagné d'un Encadrant des Activités Physiques (EAP) pour toute la durée de l'épreuve.



L'évaluateur mesure votre **fréquence cardiaque** en prenant votre pouls, carotidien et au moyen d'un oxymètre de pouls, pour contrôler que vous n'êtes pas en hyper-stress. (FC < 120 pulsations).



Le **chronomètre** est déclenché dès que vous ouvrez la porte du CIS.



Vous devez réaliser l'ensemble de l'épreuve au rythme simulé d'une intervention, c'est-à-dire **au trot autant que possible ou en marche rapide** mais sans interruption !

##### ÉTAPE 1 - Déshabillage et habillage :

Vous rejoignez les **vestiaires** afin de revêtir une tenue d'activités physiques appropriée, aussi rapidement que possible.

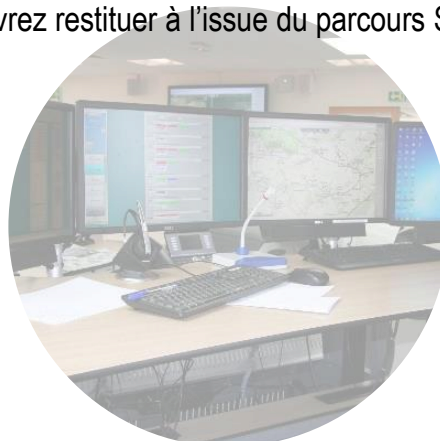
- Tee-shirt ou veste de survêtement selon la saison ;
- Pantalon de jogging et gants selon saison (afin de conserver les mains au chaud et optimiser le fonctionnement de l'oxymètre de pouls) ;
- Chaussure de type basket, « running - multisport » ;
- Un casque de Type F2 vous est fourni par l'EAP accompagnateur.



##### ÉTAPE 2 - Prise en compte des consignes de départ en intervention :

Vous vous rendez ensuite dans la zone « Standard ». L'EAP accompagnateur vous transmet alors les **informations de départ** suivantes que vous devrez restituer à l'issue du parcours SUAP :

- La nature de la demande d'intervention ;
- L'adresse de l'intervention ;
- Le véhicule à utiliser.



### 3 | Description de l'épreuve et critères d'évaluation






Vous rejoignez ensuite la zone « Parcours », qui est matérialisée soit à l'extérieur, soit à l'intérieur du CIS et qui comprend 3 couloirs de 18 mètres de longueur, prolongés d'une zone d'1 mètre aux extrémités.


- 1 couloir A-B sans agrès ;
- 1 couloir C-D comprenant 2 STEPS de hauteurs 15 et 30 cm, qui simulent des montées de marches d'escalier ;
- 1 couloir E-F au milieu duquel sont placées 2 tables espacées de 3 mètres simulant deux obstacles.

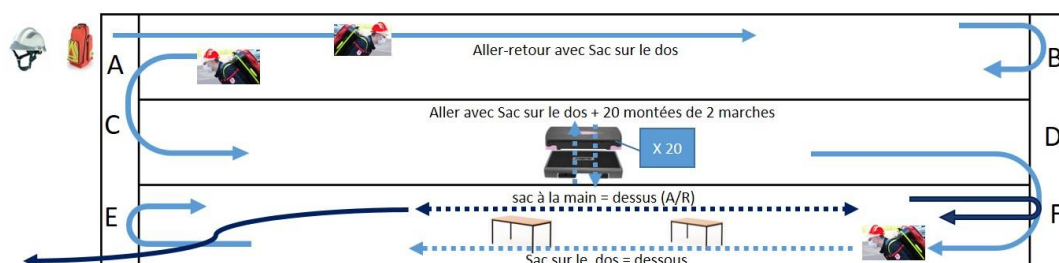
#### ÉTAPE 3 - Parcours adapté « SUAP » :

Vous vous rendez sans perdre de temps en zone « A » du Parcours pour endosser le sac « prompt secours » de 17 kg et réaliser successivement les trajets suivants :

Pouls après échelle puis  
Pouls après 1' de  
récupération =

< 20pls      ≥ 20pls  
Arrêt de l'épreuve      Départ possible  
Missions SUAP      pour 2<sup>nd</sup> Parcours  
selon avis SSSM       < 8'



1. **Un aller-retour AB-BA (36m).**
2. **Un trajet CD (18m) :** Au milieu duquel vous effectuez 20 montées et descentes sur les marches matérialisées par deux STEPS accolés et de hauteurs différentes. A chaque reprise, vos deux pieds ont un appui sur le sol puis sur la surface du STEP le plus haut. A l'issue, vous rejoignez la zone D.
3. **Un trajet FE en passant sous les obstacles (18m) :** Vous passez par la zone « F » pour réaliser la distance FE. Vous franchissez les deux tables en passant sous les obstacles. Arrivé(e) en zone « E » vous déposez le sac « prompt secours » pour le porter à la main.
4. **Un aller-retour EF-FE en passant par-dessus les obstacles (36m) :** Vous portez le sac à une main en enchaînant sans interruption le trajet aller/retour EF et FE. Vous passez avec votre sac par-dessus les deux tables, sans le lâcher, à l'aller comme au retour. Vous pouvez changer de main à votre gré.

### 3 | Description de l'épreuve et critères d'évaluation



De retour en zone E, vous endossez à nouveau votre sac d'abordage pour **rejoindre la zone « Échelle »** établie à proximité de la zone « Parcours » et sur laquelle est dressée, contre un mur ou un balcon une échelle à coulisse non déployée. L'échelle est amarrée ou sécurisée par un sapeur-pompier.

5. **Épreuve de montée et descente d'échelle avec le sac** : Vous montez à l'échelle jusqu'à saisir à deux mains le dernier échelon puis vous redescendez et déposez votre sac au sol.

**Fin du parcours SUAP et prise de pouls** : le temps est relevé mais le chronomètre ne s'arrête pas.



L'EAP accompagnateur mesure à nouveau votre fréquence cardiaque carotidienne et au moyen d'un oxymètre de pouls, aussitôt redescendu de l'échelle « FC1 ». Puis, il vous demande de **restituer les 3 informations lues dans la zone « standard »**. Une seconde mesure de votre FC est relevée après 1 minute de récupération « FC2 ».

**Le parcours SUAP est jugé acquis**  : s'il a été réalisé intégralement sans pause, dans un temps inférieur à 8' et que votre récupération cardiaque en 1 minute est supérieure ou égale à 40 pulsations.

**Le parcours SUAP est jugé en cours d'acquisition**  : s'il a été réalisé intégralement sans pause mais dans un temps supérieur à 8' et/ou que votre récupération cardiaque en 1 minute se situe de 20 à 39 pulsations.

**Le parcours SUAP est jugé non acquis**  : si vous n'avez pas réalisé le parcours dans les conditions décrites ou si votre récupération cardiaque en 1 minute est inférieure à 20 pulsations.



**Attention !** Vous n'êtes pas autorisé à poursuivre l'épreuve si votre parcours est non acquis

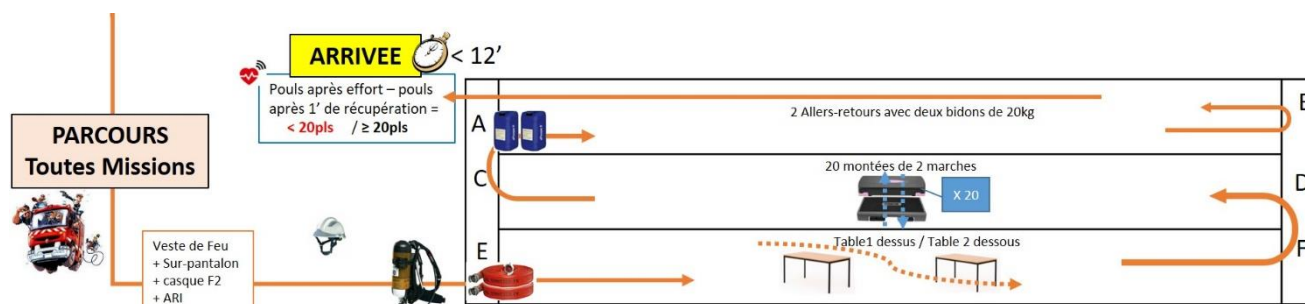
#### ÉTAPE 4 - Parcours adapté « TOUTES MISSIONS » :

**Vous rejoignez à nouveau la zone « Parcours » pour réaliser le parcours Toutes Missions.** Ce parcours s'effectue sur le même espace que le parcours SUAP mais en sens inverse.

1. **Équipement Incendie** : De retour en zone « E » vous devez revêtir le plus rapidement possible les équipements de protection individuelle (EPI) que l'EAP accompagnateur vous transmet : un sur-pantalon, une veste de feu, un Appareil Respiratoire Isolant (ARI), non capelé.



### 3 | Description de l'épreuve et critères d'évaluation



2. **Un trajet EF en portant deux tuyaux de 45 mm et en franchissant les obstacles (18m) :**  
Vous portez les tuyaux de la façon qui vous convient. Vous devez, vous et vos tuyaux, passer par-dessus la 1<sup>ère</sup> table et dessous la seconde table pour rejoindre la zone « F ».
3. **Un trajet DC en portant vos deux tuyaux et en réalisant des montées de marches (18m) :**  
Vous effectuez, au milieu du trajet, 20 montées et descentes sur les marches matérialisées par deux STEPS accolés et de hauteurs différentes. A chaque reprise, vos deux pieds ont un appui sur le sol puis sur la surface du STEP le plus haut. A l'issue, vous rejoignez la zone « C » où vous déposez vos deux tuyaux.
4. **Deux allers-retours AB-BA en portant deux bidons d'émulseur de 20kg chacun (72m) :**  
Vous passez en zone « A » et prenez un bidon dans chaque main pour effectuer 4 trajets de 18m sans vous arrêter, toujours au rythme simulé d'une intervention.

**Fin du parcours TOUTES MISSIONS et prise de pouls : arrêt du chronomètre.**



L'EAP accompagnateur contrôle que le temps réalisé est **inférieur à 12 minutes**.



Il réalise **2 nouvelles mesures de votre fréquence cardiaque** carotidienne et au moyen d'un oxymètre de pouls. Votre FC maximale aussitôt après l'effort (FC1) et votre (FC2) après 1 minute de récupération.

**Le parcours TOUTES MISSIONS est jugé acquis « A »**  : s'il a été réalisé intégralement sans pause, dans un temps inférieur à 12' et que votre récupération cardiaque en 1 minute est supérieure ou égale à 40 pulsations.

**Le parcours TOUTES MISSIONS est jugé en cours d'acquisition « EA »**  : s'il a été réalisé intégralement sans pause mais dans un temps supérieur à 12' et/ou que votre récupération cardiaque en 1 minute se situe de 20 à 39 pulsations.

**Le parcours TOUTES MISSIONS est jugé non acquis « NA »**  : si vous n'avez pas réalisé le parcours dans les conditions décrites ou si votre récupération cardiaque en 1 minute est inférieure à 20 pulsations.

# 3 | Description de l'épreuve et critères d'évaluation



## FICHE D'APPRECIATION DE LA CONDITION PHYSIQUE Parcours Adaptés de Recrutement SPV

CIS : ..... CIE : ..... Date : .....  
EAP encadrant : ..... Assistant EAP : .....

### Candidat

Prénom : ..... Nom : ..... CIS : .....  
Profil demandé :  Profil SUAP  Profil Toutes missions

### Résultats Parcours SUAP (8'max)

1. FC repos avant effort : ..... bpm  
2. FC1 post-effort (dès l'arrêt de l'épreuve) : ..... bpm Temps réalisé : .....  
3. FC2 (après 1 min de récupération) : ..... bpm

Comment se sent le candidat à la fin du parcours :



<input type="checkbox"/> FC1 – FC2 < 20	<input type="checkbox"/> FC1 – FC2 : ≥ 20 et < 40	<input type="checkbox"/> FC1 – FC2 : ≥ 40
<input type="checkbox"/> Parcours invalidé	<input type="checkbox"/> Temps Total dépassé	<input type="checkbox"/> Parcours Toutes Missions autorisé
NA : <span style="color: red;">■</span>	EA : <span style="color: yellow;">■</span>	A : <span style="color: green;">■</span>
<u>Commentaires de l'EAP :</u>		

### Résultats Parcours TOUTES MISSIONS (12'max)

4. FC1 post-effort (dès l'arrêt de l'épreuve) : ..... bpm Temps réalisé : .....  
5. FC2 (après 1 min de récupération) : ..... bpm

Comment se sent le candidat à la fin du parcours :



<input type="checkbox"/> FC1 – FC2 < 20	<input type="checkbox"/> FC1 – FC2 : ≥ 20 et < 40	<input type="checkbox"/> FC1 – FC2 : ≥ 40
<input type="checkbox"/> Parcours invalidé	<input type="checkbox"/> Temps Total dépassé	<input type="checkbox"/> Parcours Toutes Missions validé
NA : <span style="color: red;">■</span>	EA : <span style="color: yellow;">■</span>	A : <span style="color: green;">■</span>
<u>Commentaires de l'EAP :</u>		

Visa Chef de Centre ou Représentant

Nom et signature de l'EAP évaluateur

# 4 | Accompagnement de l'entraînement physique

## PRINCIPES GÉNÉRAUX D'ENTRETIEN PHYSIQUE

**Vous restez seul responsable de votre condition physique.** Cependant, en cas de difficulté rencontrée lors de l'épreuve, le Chef du centre de secours et l'EAP qui vous ont accompagné pourront vous conseiller. Vous identifierez avec eux la cause de ces difficultés et fixerez des objectifs d'amélioration en respectant les principes généraux suivants :

### 1. Prenez l'habitude de vous évaluer :

**Évaluation diagnostic :** Avant toute programmation d'activités physiques, pour savoir où vous en êtes et fixer vos objectifs d'amélioration. Évaluez-vous 1 à 2 fois par an pour entretenir votre potentiel.

**Évaluation de progression :** En recherche de progression, effectuez toutes les 4 à 8 semaines, une mesure des mêmes exercices, réalisés dans les mêmes conditions que lors du diagnostic. Vous contrôlerez ainsi la pertinence de votre travail et les résultats obtenus.

L'échelle de « BORG » modifiée, vous permet au quotidien, de mieux percevoir et cibler votre effort cardiovasculaire si vous n'avez pas encore l'habitude de ces efforts physiques.



**CONSULTEZ LES EXERCICES INDICATEURS DE LA CONDITION PHYSIQUE (ICP) UTILISÉS PAR LES SAPEURS-POMPIERS**



	0. <b>Aucun effort</b>	Je dors
	1. <b>Très très facile</b>	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. <b>Très facile</b>	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. <b>Facile</b>	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. <b>Effort modéré</b>	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. <b>Moyen</b>	Légèrement fatigant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. <b>Un peu difficile</b>	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	7. <b>Difficile</b>	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	8. <b>Très difficile</b>	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. <b>Très très difficile</b>	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. <b>Maximal</b>	Je suis tombé !!!



## 4 | Accompagnement de l'entraînement physique

### Propositions d'exercices d'évaluation :

- Êtes-vous capable de soutenir un effort cardiovasculaire modéré, sans vous arrêter ?

Ex : Pendant 20', 30', 40 minutes' ... ou plus longtemps ? C'est-à-dire en restant capable de discuter (cf : 3 à 5 sur l'échelle de Borg, soit 60 à 70% de votre fréquence cardiaque maximale, FCM).

L'activité choisie peut-être le jogging, le vélo, la natation, le vélo elliptique, le vélo de salle.

Ex : 30' de vélo elliptique ou de vélo de salle, 1h de vélo de route ou de VTT, 1 000 m nage libre, 5 000 à 10 000 m en course à pied.

- Êtes-vous capable de supporter un effort cardiovasculaire d'intensité soutenue pendant 10 à 20 minutes ?

Ex : Course à pied de 2 000 m à 5 000m rapides; Distance maximale parcourue en course à pied pendant 12' (Tests Cooper) ; Distance maximale obtenue pendant 10' à 20' sur un vélo-ergomètre, un rameur ou vélo elliptique; 300 à 500m nage libre rapide ...etc. (6 à 8 sur l'échelle de Borg, soit 80 à 90% de votre fréquence cardiaque maximale, FCM).

- Êtes-vous capable de supporter un effort cardiovasculaire très intense pendant 5 minutes ?

Ex : Tests ½ Cooper, Luc léger, Vameval. (8 à 10 sur l'échelle de Borg, soit 90 à 100% de votre fréquence cardiaque maximale, FCM).

- Votre ceinture Abdo-Lombaire est-elle suffisamment endurante ?

Afin de préserver votre colonne vertébrale lorsque vous devez porter des charges lourdes. En intervention incendie, les matériels et les équipements de protection représentent un poids de 40kg !

Ex : Durée du maintien en position de planche horizontale, en appuis sur les coudes ou les mains (gainage statique) ; Portage unilatéral de charge  $\geq$  20kg sans flexion latérale du corps ; Nombre de flexions abdominales variées, etc.

- Votre endurance musculaire générale vous permet-elle de répéter des actions simples ?

Ex : Exercices de Montées de marches ou d'échelle avec un lestage de 20kg ; Exercices de Killy ou de Chaise romaine ; Exercices de tractions du poids de corps avec les bras, totalement ou partiellement suspendu ; Exercices de Pompes réalisées en appui sur les pointes de pieds ou sur les genoux, etc.


## 4 | Accompagnement de l'entraînement physique

### 2. Soyez assidu ! La régularité et la fréquence de pratique sont les clés de l'efficacité et de la durabilité :

Sollicité régulièrement, **le corps s'adapte aux contraintes qui lui sont imposées** pour trouver les ressources nécessaires et ainsi permettre le développement des qualités physiques travaillées.

Les effets acquis par l'entraînement étant réversibles, l'absence de sollicitation vous ramènera tôt ou tard à votre état initial. Ainsi :

- ✓ Mieux vaut réaliser 4 séances de 30 minutes plutôt que deux séances d'1 heure ;
- ✓ Les premiers bénéfices ne sont mesurables qu'après 3 semaines de pratique fréquente et régulière ;
- ✓ Un corps qui doit s'adapter fait souffrir, un corps qui s'est habitué procure du plaisir.

 Le potentiel physique baisse dès la seconde semaine d'inactivité !  
Après 4 semaines d'inactivité, tous les bénéfices sont perdus !

### 3. Soyez toujours progressif et gérez votre intensité :

Commencez toujours par développer votre capacité à faire durer un effort modéré (aisance musculaire et/ou cardiovasculaire) avant d'intégrer des séances ou des exercices intenses.

Au fil de vos séances et de vos exercices, vous augmenterez progressivement, soit la quantité de répétitions ou d'exercices, soit la vitesse d'exécution, soit la contrainte d'exécution (charge, résistance, poids, déséquilibre accru, etc).

- ✓ Ne prévoyez une augmentation que si l'étape précédente est acquise !
- ✓ Au fur et à mesure, vous programmerez une séance plus intensive, pour trois ou quatre séances plus modérées (exercices d'endurance ou d'apprentissage).



## 4 | Accompagnement de l'entraînement physique

### 4. Alternez vos séances et vos efforts pour favoriser votre récupération :

L'augmentation du nombre de séances par semaine amène à alterner les qualités physiques ou les parties du corps sollicitées afin de permettre un entretien physique homogène et une récupération suffisante. Vous pourrez prévoir:

- Après une séance de faible intensité = 8h de repos minimum
- Après une séance de longue durée (+ de 40') = 24h de repos minimum
- Après une séance de forte intensité cardiovasculaire = 24 à 48h de repos
- Après une séance musculaire longue ou intense = 48 à 72h de repos



*Pour aller plus loin...*

TÉLÉCHARGEZ LE LIVRE  
« LA PRÉPARATION  
PHYSIQUE DU SAPEUR-  
POMPIER » RÉDIGÉ PAR  
MICKAEL GOUFIER



### 5. Échauffez-vous systématiquement :

Avant toute séance d'activités physiques, séance cardiovasculaire, séance d'étirement ou séance de renforcement musculaire. L'ouvrage « **Préparation physique du sapeur-pompier** » propose une gamme d'échauffement et de nombreux autres échauffements généraux, musculaires ou cardiovasculaires sont proposés sur internet.

Pensez toujours à mobiliser les articulations suivantes par des **mouvements simples et progressifs** : cou, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles.

**Sollicitez progressivement votre système cardiovasculaire** en faisant 10 à 15' d'activités mobilisant les muscles de vos membres inférieurs. En effet, ces muscles volumineux imposent, lorsqu'ils sont mobilisés, d'être alimentés par une quantité importante de sang oxygéné. Le cœur augmente alors son rythme de contraction et fournit du sang chaud.

Ex : 10' de rameur ou de vélo elliptique, 15' de footing ou de vélo de route ou d'appartement, ou de marche rapide en côtes ; quelques séries de corde à sauter le cas échéant.

**L'intensité doit rester modérée** car il ne s'agit que d'une mise en condition progressive ! (50 à 70% de votre FCM, soit 3 à 5 sur l'échelle de BORG).

## 4 | Accompagnement de l'entraînement physique

### PROPOSITION D'EXERCICES D'ENTRETIEN PHYSIQUE

#### Proposition d'exercices cardiovasculaires / Activités support variées :

*Entrenez-vous aux efforts longs à allures variées : course à pieds, vélo, vélo elliptique, steppeur...*

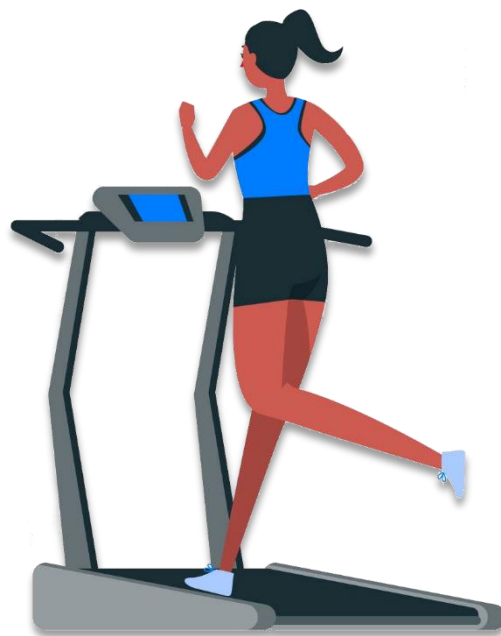
- Un « **Footing** » de 30 à 50' : réalisé à une allure pour laquelle vous restez en capacité de parler (Ech Borg 4 à 6, soit 60 à 80% de votre FCM), peut-être discontinu si vous ressentez une réelle fatigue musculaire.
- Un « **Fartlek** » de 20 à 40' : « Footing » durant lequel vous effectuez 5 à 10 changements d'allures ou accélérations de durées variables, jusqu'à des allures pour lesquelles vous n'êtes plus en capacité de parler sans discontinuer (6 à 8 sur l'échelle de Borg/ 80 à 90% de votre FCM pendant les phases d'accélération).

*Entrenez-vous aux efforts intenses de durées variables : course à pied, rameur, vélo elliptique, Air-Bike...*

Après un échauffement en footing progressif de 15', réalisez par exemple :

- **Soit des exercices intermittents courts** : 3 x (8x 30sec de course rapide /30 sec de récupération statique, marche ou trot léger).
- **Soit des exercices intermittents pyramidaux** : 30sec Vite/ 30sec Lent + 45" Vite/ 45" lent + 1'vite/ 1'lent + 1'30" Vite/ 1'30" lent/ 2' vite/ 2' lent... puis redescendez les durées jusqu'à 30" en respectant toujours un temps de récupération égal au temps d'effort.
- **Soit des exercices intermittents longs** : 2 x (4x 2 min de course rapide / 2min de récupération en marchant ou au trot léger).

**!** **Attention**, lors de ces exercices vous devez atteindre le rythme le plus élevé qu'il vous est possible de maintenir pendant toutes les séries. (100% de votre FCM / SOIT 8 à 9 sur l'échelle de BORG).



# 4 | Accompagnement de l'entraînement physique

## Proposition d'exercices de renforcement abdominal :

### ▪ *Gainages statiques simples*



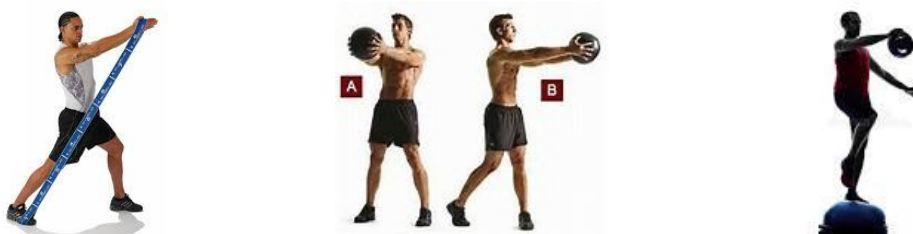
### ▪ *Gainages statiques en déséquilibre*



### ▪ *Gainages dynamiques complexes en position allongée*



### ▪ *Portages et gainages dynamiques debout*



### ▪ *Exercices de flexions et de rotations du buste (abdominaux)*



## 4 | Accompagnement de l'entraînement physique

### Proposition d'exercices de renforcement du dos :

- **Exercices simples de rétropropulsions avec élastique**



- **Exercices simples de « Superman » (statiques ou dynamiques)**



- **Exercices complexes de tractions horizontales, tractions ou suspensions verticales et déplacements à l'échelle horizontale.**



À la recherche d'exercices **d'étirements** ?

RÉFÉREZ-VOUS À LA PARTIE « ÉTIREMENTS » DE L'OUVRAGE  
« LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU SAPEUR-POMPIER » PROPOSÉ PRÉCÉDEMMENT.



## 4 | Accompagnement de l'entraînement physique

### Proposition d'exercices de renforcement des épaules, buste et avant-bras :

- *Exercices simples d'élévations latérales statiques ou dynamiques, de haussement d'épaules et de préhension manuelle*



- *Exercices complexes de portage de charge et de « Dips » suspendus*



### Proposition d'exercices de renforcement des fessiers et des jambes :

- *Exercices simples de « Killy », de demi-squats et de mono-squats sur banc*



- *Exercices simples de fentes avant, de fentes-jump et d'élévations de bassin sur Gymball*





## 5 | Conclusion

En complément de la présentation des épreuves physiques de recrutement, le SDIS 72 a souhaité, à travers ce document, **vous accompagner dans une démarche durable de santé et de sécurité au travail**, dès votre projet d'intégration.

 **Attention !** Vous restez seul responsable de votre condition physique.

Il est essentiel que vous preniez conscience que votre **sécurité opérationnelle** restera toujours liée à la bonne maîtrise de votre potentiel physique. Organisez-vous rigoureusement pour consacrer durablement le temps nécessaire à l'optimisation de ce potentiel.

Appliquez-vous, tout au long de votre préparation puis de votre engagement comme sapeur-pompier, à bien **suivre les principes généraux** révélés dans ce fascicule ainsi que les **conseils de prévention** prescrits dans l'ouvrage « Préparation physique du sapeur-pompier ».

Nos équipes d'EAP resteront à votre disposition si besoin, dans chaque CIS professionnalisé. Ils pourront, sur demande, **vous conseiller pour organiser vos séances ou votre programmation** sur les bases des conseils formulés dans ce document.

**Bonne préparation à tous !**

***Le GEC et l'équipe départementale des EAP***

# Bonne préparation !



**Texte :** Adc Christophe LAUNAY – CTD APS / Groupement Emplois et Compétences

**Étude du P.A.R :** Cne Matthieu LEDUC, Adc Christophe LAUNAY, Sch Matthieu BRETEAU, Sch Mickael BRETEAU et Sch Sylvain BEUNAICHE

**Conception / Réalisation :** Mission d'Assistance de Direction - Communication

**Crédits :**

Photos : Sch Guillaume LEBRETON et Cch Romain LEGUENNEC

Illustrations et icônes : [www.freepik.com](http://www.freepik.com) et [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)