

ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

UV J.S.P. 1

Module : APS



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

Version 2



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 :

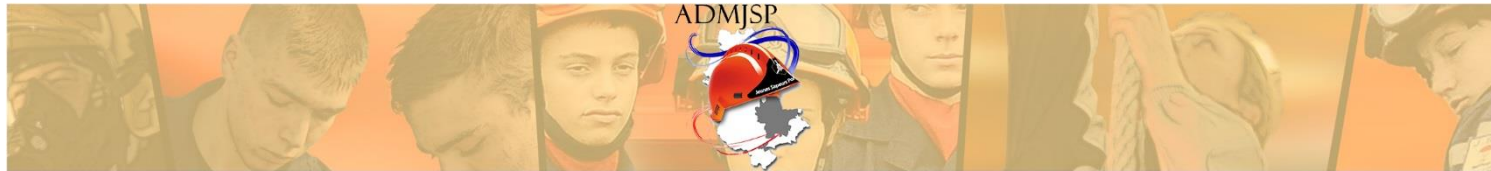


La souplesse :



La détente :





ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

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 BNJSP

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

- Une épreuve aquatique de sauvegarde 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.

Le changement de nage est autorisé.

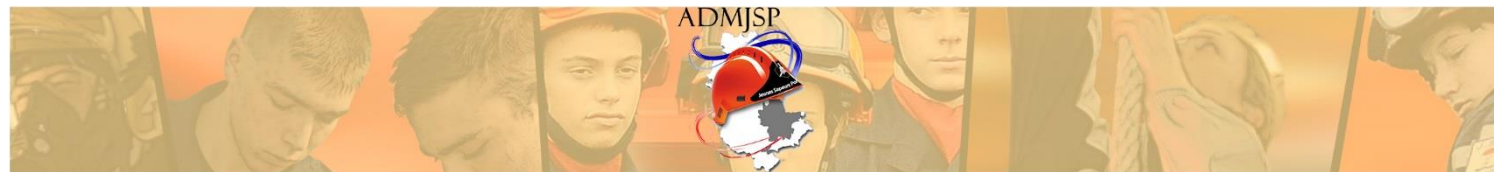
- Une épreuve spécifique dénommée parcours sportif de sapeur-pompier (PSSP) :

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 12 minutes sur terrain plat, pendant lesquelles vous devez couvrir au moins 2 000 mètres.





ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

- Une épreuve d'évaluation des membres supérieurs :

Pour cette épreuve le - la candidat(e) devra choisir entre une montée de corde ou les tractions.

➤ 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):

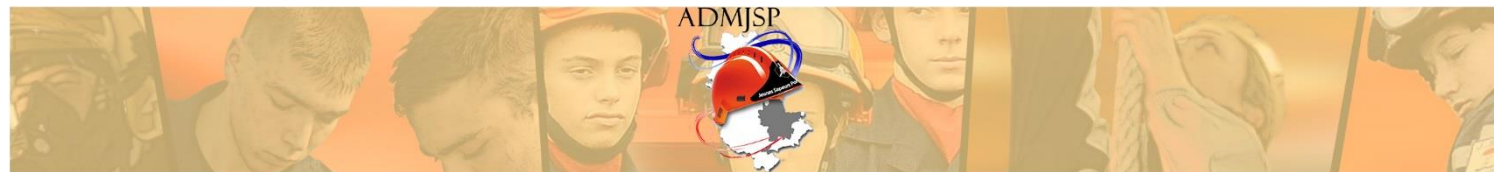
3 tractions en supination avec une descente totale pour les filles

5 tractions en supination avec une descente totale pour les garçons



LES BAREMES :

FEMME					
Note	Épreuve aquatique de sauvegarde individuelle	Épreuve d'endurance cardio-respiratoire	Épreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs		Épreuve spécifique dénommée parcours sportif du sapeur-pompier
			CORDES 5m B. S. ou B+J	TRACTIONS	
A	≤1'30	≥2000 m	Si la JSP effectue une montée de corde de 5 mètres entièrement	≥3	≤ 2'10"
B	>1'30 et nage une distance de 50 mètres sans s'arrêter, sans aide, avec la technique de son choix et de sortir de l'eau par ses propres moyens.	<2000m et ≥1600 m	Si la distance est ≥ 3m	<3 et ≥ 1	>2'10 et < 2'45



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

HOMME						
Note	Épreuve aquatique de sauvegarde individuelle	Épreuve d'endurance cardio-respiratoire	Épreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs			Épreuve spécifique dénommée parcours sportif du sapeur-pompier
			CORDES		TRACTIONS	
			5m B. S.	10m B/J		
A	≤1'30	≥2000 m	Si le JSP effectue une montée de corde de 5 mètres entièrement	Si le JSP effectue deux montées de corde de 5 mètres entièrement	≥5	≤1'50
B	>1'30 et nage une distance de 50 mètres sans s'arrêter, sans aide, avec la technique de son choix et de sortir de l'eau par ses propres moyens.	<2000m et ≥1600 m	Si la distance est ≥ 3m	Si la distance est ≥ 5m	<5 et ≥ 2	>1'50 et ≤ 2'30

Afin de valider les épreuves sportives du BNJSP, le JSP devra obtenir soit

↪ 4 A

↪ 3 A et 1 B

Si ces minima ne sont pas atteints, il - elle devra repasser toutes les épreuves où le A n'a pas été obtenu.