



Les activités physiques et sportives (A.P.S.) sont **indissociables** de la culture des sapeurs-pompiers, mais aussi, et surtout de **l'efficacité opérationnelle et de la sécurité en intervention**.

Ainsi, il est indispensable **que le sapeur-pompier soit dans une condition physique adaptée** aux missions à accomplir :

- port de charges lourdes (matériel, victime);
- port de l'ARI, reconnaissances, sauvetages, établissements : capacité cardio-pulmonaire, résistance, endurance...

Risques associés

- **Toute blessure peut entraîner des séquelles physiques** (fragilité d'un os, d'une articulation) ce qui peut conduire à des blessures à répétition d'où une inaptitude temporaire, **voire définitive**
- Des **conséquences psychiques** en cas d'arrêt de travail de longue durée, aptitude opérationnelle avec restriction, etc.
- Les arrêts de travail induits peuvent **désorganiser la vie du SDIS** : effectif de garde, annulation de congés d'autres collègues pour permettre de maintenir l'effectif de garde, etc.

Mesures générales de prévention

- **Faire encadrer la séance** afin de se donner un cadre (règles de jeu, durée de la séance...)
- Avertir l'encadrant de la séance de tout problème avant la séance (sensibilité à une articulation, fatigue ou maladie)
- Ne jamais oublier **les phases d'échauffement, de retour au calme et d'étirement**
- Penser à **l'hydratation avant, pendant et après la séance**

Mesures générales de protection

- Respecter les règles du jeu.
- Porter des chaussures de sport adaptées à l'activité et à la morphologie.

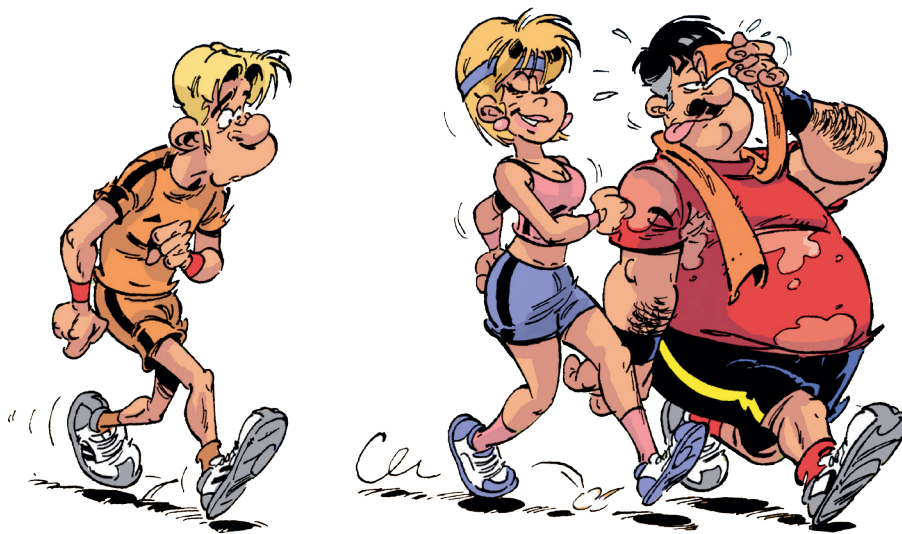


2° source d'accident chez les sapeurs-pompiers, ceux-ci se blessent désormais autant en APS qu'en intervention (source DGSCGC)!

Et les sports collectifs ?

La pratique des A.P.S. et, notamment, de séances collectives doit permettre de renforcer l'indispensable esprit d'équipe nécessaire à la vie en caserne et aux missions opérationnelles. Toutefois, elle ne doit pas nous conduire à nous blesser, alors même que nous nous entraînons pour ne pas nous blesser en intervention!!

Chacun doit y être attentif!



Comme tout citoyen responsable, des mesures générales d'hygiène de vie permettent de prévenir bien des problèmes.