



*Guide*  
*d'accompagnement*  
**Vers la réussite aux**  
**indicateurs de la**  
**condition physique**  
*de l'engagement des*  
*sapeurs-pompiers volontaires*



ICP

# Préambule

Les données épidémiologiques récentes ont mis en évidence un certain nombre de facteurs de risques de blessures et d'évènements cardiovasculaires chez les sapeurs-pompiers. Leur prise en compte en amont des opérations permettrait une diminution de l'accidentologie et de la morbi-mortalité des sapeurs-pompiers. (Source GTO Fiche scientifique : « Aptitude à la mission »)

L'activité de sapeur-pompier volontaire nécessite un juste équilibre entre la vie de famille, l'activité professionnelle et l'activité de sapeur-pompier volontaire (SPV). Cette stabilité doit être organisée de manière à ne pas pénaliser une activité au détriment des autres. Ce comportement doit également avoir pour objectif de prévenir les facteurs de risques liés à l'activité de sapeurs-pompiers. Cette dernière exige effectivement une condition physique opérationnelle minimum pour la réussite et l'accomplissement des missions demandées. Notre activité doit donc prendre en compte ces trois dominantes que sont la santé, la sécurité et l'aptitude physique opérationnelle.

L'aptitude physique opérationnelle du sapeur-pompier est la résultante de l'aptitude médicale définie par les textes et de la condition physique individuelle, qui est déterminée au travers d'indicateurs. Ceux-ci sont donc mis en œuvre sous forme d'épreuves physiques lors d'une journée spécifique afin de déterminer la condition physique minimale requise pour exercer l'activité de SPV.

Ce guide de préparation présente un double objectif :

- 1.** Informer les chefs de centre et les futurs SPV du déroulement des tests de l'engagement et du niveau d'aptitude physique requis pour la réussite de ces tests,
- 2.** Préparer les candidats aux tests d'engagement avec des conseils de préparation et des exercices d'entraînements.

**« Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses... »**

**Franklin D. ROOSEVELT**

*Ce guide n'apporte aucune modification aux épreuves ou barèmes actuellement en vigueur.*

## » **Sommaire**

➤ Conditions d'engagement .....	<b>4</b>
Les Indicateurs de la condition physique (ICP) .....	4
Les conditions d'aptitudes médicale.....	4
➤Présentation des ICP .....	<b>5</b>
Pourquoi une évaluation de la condition physique ? .....	5
Test flexions-extensions pompes .....	6
Test d'endurance cardio respiratoire (Cooper).....	7
➤Quelques conseils de préparation .....	<b>8</b>
10 conseils avant de débiter la course à pied.....	9
Fiche individuelle : les principes de l'entraînement .....	11
Echauffement avant de commencer vos séances d'entraînement.....	12
Exercices d'entraînement spécifiques pour le test des pompes .....	13
Test Cooper : entraînement.....	14
Exercices de fin de séance .....	15
Outils en ligne.....	16
Liens utiles .....	17



**ICP**



## CONDITIONS D'ENGAGEMENT

Pour vous présenter à un engagement de sapeur-pompier volontaire, vous devez remplir toutes les conditions préalables définies dans le dossier d'engagement.

Pour valider cet engagement vous devez satisfaire aux conditions d'aptitudes physiques et médicales minimales requises suivantes.

### LES INDICATEURS DE LA CONDITION PHYSIQUE (ICP)

Avant de réaliser les tests d'engagement, vous devez présenter à votre futur chef de centre et joindre au dossier d'engagement :



- Un certificat médical de votre médecin traitant attestant que vous êtes médicalement apte à pouvoir réaliser les épreuves physiques (document fourni dans le dossier de engagement) ;



- Une attestation sur vos capacités à savoir nager 50 mètres non obligatoire mais préconisée.

Ces indicateurs ont pour objectif d'évaluer l'aptitude physique qui vous permettra de :

- suivre les formations obligatoires dans les mois qui suivront votre engagement,
- être en sécurité lors des efforts physiques que vous devrez réaliser,
- vous permettre d'assurer dans les meilleures conditions les missions de secours auxquelles vous participerez en tant que sapeur-pompier.

Ces épreuves se déroulent sur une **demi-journée** sur le site de formation de Crouël. Elles sont organisées par le groupement formation développement des compétences et animées par des encadrants de la filière Activité physique et sportive (APS) du Sdis 63.

### LES CONDITIONS D'APTITUDE MÉDICALE

Les conditions d'aptitude médicale sont définies par l'*arrêté du 20 décembre 2005 modifiant l'arrêté du 6 mai 2000* fixant les conditions d'aptitude médicale des sapeurs-pompiers professionnels et volontaires et les conditions d'exercice de la médecine professionnelle et préventive au sein des services départementaux d'incendie et de secours (Art. 8 et 11) et *art. 74 Partie III du RI du SDIS 63*.

En cas de validation des tests ICP, l'aptitude médicale sera ensuite évaluée par un médecin de sapeurs-pompiers lors de la visite médicale d'engagement.



## **PRÉSENTATION DES ICP**

### **POURQUOI UNE ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ?**



La diversité de nos missions et le risque qu'elles peuvent parfois présenter imposent à tout sapeur-pompier d'être en bonne condition physique.

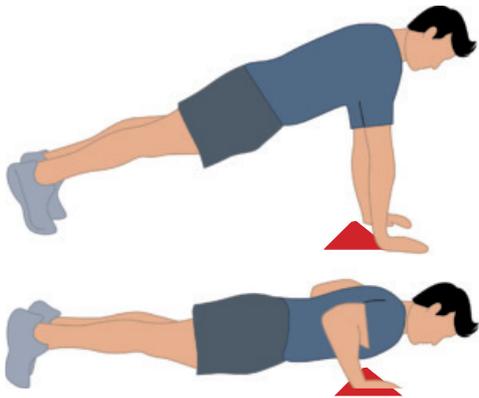
Pour leur propre sécurité et pour le bon accomplissement des missions qui incombent au service, l'ensemble des sapeurs-pompiers opérationnels du Sdis du Puy-de-Dôme ou candidats à le devenir doivent se soumettre aux tests de la condition physique selon les modalités définies dans le présent document.

#### **TEST de résistance des membres supérieurs**

» Test des flexions-extensions (pompes)

#### **TEST d'endurance cardio-respiratoire**

» Test de Cooper (courir la plus grande distance possible en 12 min)



Avant chaque test l'évaluateur réalisera une démonstration du mouvement attendu

▲ Indicateur de position basse (plot de 5 cm)

## Objectif

Évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs à soutenir un effort de type statique ou dynamique.

## Principe

Effectuer des flexions - extensions (pompes) des membres supérieurs au sol à une cadence de 1 flexion - extension toutes les 2 secondes.

### Position de départ (position haute) :

Pieds écartés de 10 cm, en appui sur la pointe des pieds, bras tendus, mains en appui sur le sol, écartées de la largeur des épaules (placées au-dessous des épaules) et corps en ligne (respecter l'axe tête, tronc, fesses, genoux, pieds)

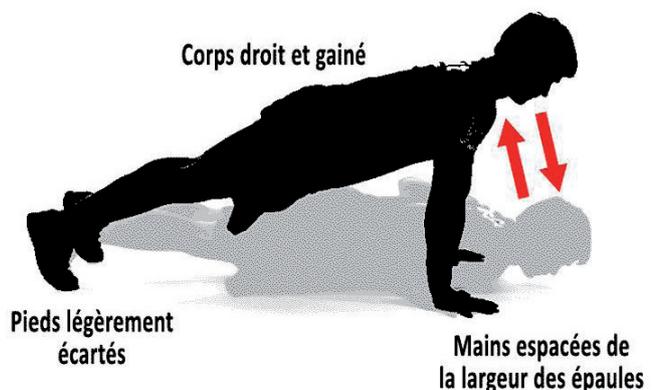
### Position basse :

Bras fléchis, garder le corps en ligne droite, poitrine à 5 cm environ du sol.

Le niveau minimum requis pour satisfaire à ces tests est défini par le barème suivant.

Age du candidat	Test des pompes	
	Homme	Femme
16 à 29 ans	≥ 15	≥ 10
30 à 39 ans	≥ 14	≥ 8
40 à 49 ans	≥ 13	≥ 6
50 et plus	≥ 10	≥ 5

## Comment faire une pompe ?



- 1 - Inspirer et fléchir les bras en gardant le corps droit
- 2 - Amener la cage thoracique le plus près possible du sol
- 3 - Tendre complètement les bras en expirant



Tuto 1  
faire une  
pompe

## TEST D'ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE (COOPER)



Circuit de 450 m

### Objectif

Ce test a pour but d'évaluer les capacités cardio-respiratoires indispensables chez les sapeurs-pompiers.

### Principe

Ce test sera réalisé sur un circuit étalonné de 450 m avec un repérage tous les 50 m. Vous devez réaliser la plus grande distance possible en 12 min.

#### Déroulement ou conditions :

Départ au déclenchement du starter (pistolet). Vous courez sur le circuit goudronné étalonné par des plots tous les 50 m. La distance effectuée est relevée par l'évaluateur à chaque tour et à l'issue des 12 min.

Chaque candidat est porteur d'une chasuble numérotée de 1 à 20 afin d'être identifié. Chaque passage du candidat sera notifié sur la fiche de suivi des évaluations.

L'arrêt du test est donné par un second coup de pistolet du starter. Le candidat doit alors stopper sa course et rejoindre le repère le plus proche identifié par un plot et ou un marquage au sol. La distance finale réalisée est alors relevée par l'EAP responsable et notifiée sur la fiche de suivi.

#### Niveau minimum à atteindre :

Age du candidat	Test de Cooper	
	Homme	Femme
16 à 29 ans	≥ 2 000 m	≥ 1 800 m
30 à 39 ans	≥ 1 800 m	≥ 1 700 m
40 à 49 ans	≥ 1 700 m	≥ 1 500 m
50 et plus	≥ 1 600 m	≥ 1 300 m



## **QUELQUES CONSEILS DE PRÉPARATION**

Les documents et fiches qui vont suivre dans ce guide sont destinés à vous accompagner dans votre préparation d'entraînement avant le déroulement des ICP. Cette préparation doit **débuter au minimum deux mois avant les tests** afin d'être prêt(e) le jour « J ».

Pour vous accompagner dans cette préparation, n'hésitez pas à vous rapprocher des encadrants de la filière activité physique de vos CIS de proximité.

En cas d'interrogation, contacter votre futur chef de centre.

Pour vous accompagner :

- ➔ 10 conseils avant de débiter en course à pied
- ➔ Fiche individuelle sur les principes de l'entraînement
- ➔ Entraînement et préparation aux ICP

## 10 CONSEILS AVANT DE DÉBUTER LA COURSE À PIED

### 1. Faites le point avec votre médecin !



Être à jour de sa visite médicale pour s'assurer que vous êtes apte à l'activité physique et sportive et plus spécifiquement la course à pied. Dans le même esprit, les Indicateurs de la condition physique (ICP) pourront vous donner un état de votre condition physique et pourront servir de point de départ pour organiser vos futurs entraînements.

### 2. Bien s'équiper !



Le choix des chaussures est très important car c'est le lien entre vos pieds et le sol. Dans la mesure du possible, rendez-vous chez un spécialiste qui saura identifier votre type de foulée et vous conseiller sur le choix de chaussures adaptées à votre morphologie et à votre entraînement. Pour compléter votre équipement, si possible dotez-vous d'un cardio-fréquencemètre et/ou GPS afin de contrôler votre entraînement (votre smartphone pourra très bien faire l'affaire).

### 3. Le maître mot : progressivité !



Pour progresser, il faut s'entraîner mais il faut aussi se reposer. Si vous voulez progresser sans vous blesser, il faut s'entraîner progressivement. Mettre en place un plan d'entraînement vous aidera pour organiser et suivre votre préparation.

### 4. Variez les entraînements

Au départ, un parcours étalonné ou bien connu est fort utile pour avoir des points de repère sur vos premières séances. Un parcours pas trop long ou un circuit proche de chez vous sera idéal. De préférence un parcours plat sans dénivelé trop important.



Par la suite il faudra, comme pour votre entraînement, diversifier vos parcours pour progresser. Le parcours pourra être alors un peu plus vallonné ou sur piste pour travailler en intensité.

### 5. Réapprenez la notion d'effort !

La course à pied est, du point de vue physiologique, l'activité qui sollicite le plus l'ensemble de vos muscles. Au début se sera l'essoufflement des premières foulées puis les douleurs musculaires qui deviendront des courbatures. Comme pour toute activité physique, c'est une réaction normale de votre corps qui va devoir s'adapter. No pain, no gain ! Pas de résultats sans travail !

## 6. Soyez patient !



Les premiers entraînements seront durs mais très vite votre organisme va s'adapter à ce changement et vos séances seront plus faciles voir même vous prendrez du plaisir dans vos entraînements. Ne dépassez pas les étapes fixées dans votre préparation.

## 7. Organisez-vous !



Prévoir des créneaux dans la semaine pour répartir vos entraînements.

Pour commencer, une à deux séances par semaine, puis trois séances bien calibrées par la suite pour progresser (cf. plan d'entraînement suivant).

## 8. Fixez-vous un objectif !



Cette année, ce sera les ICP comme point de départ pour notre période d'entraînement. L'objectif secondaire par la suite pourra être le cross départemental ou une compétition locale.

## 9. Faites-vous conseiller !



Les Encadrants sportifs (EAP) du département ou de votre centre de proximité sont là pour vous guider et vous orienter sur vos entraînements, notamment sur une reprise d'activité pour éviter les erreurs qui mènent trop souvent à la blessure. N'hésitez surtout pas à les solliciter pour les interrogations et l'encadrement de vos séances.

## 10. Commencer à vous entraîner avant de dire je ne sais pas ou je n'y arriverais pas !



Comme toute activité physique la reprise ou les débuts sont parfois difficiles mais il faut bien commencer un jour alors pourquoi pas maintenant.

EAP - SDIS 63

**Alors à vous de jouer  
et bon courage pour  
vos entraînements !**

### ▶ Régularité

Minimum 2 à 3 séances par semaine sur 3 semaines successives pour progresser et permettre au corps de s'adapter physiologiquement. Si les séances sont trop espacées les performances seront réduites.

De même un arrêt de l'entraînement provoque une disparition rapide des effets acquis au début de la préparation.

### ▶ Variabilité

Varié les exercices, les activités, les groupes musculaires cibles (agonistes et antagonistes) afin de développer l'ensemble des muscles du corps sans créer de déséquilibre.

### ▶ Adaptabilité

Adapter les exercices et les séances en fonction de vos contraintes (temps, espace, matériels) également en fonction de vos pathologies ou de votre âge.

### ▶ Intensité

Pour progresser il faut de la régularité mais également un minimum d'intensité en fonction des objectifs recherchés ou à atteindre.

### ▶ Récupération

Une fréquence trop importante des séances d'entraînement sans période de récupération peut conduire à une baisse des performances ou engendrer des blessures.

#### Exemple de construction d'une séance type

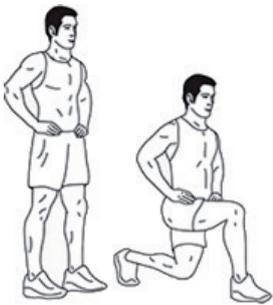
Phase de la séance		Objectifs	Durée
<b>1</b>	<b>Echauffement</b>	Cardiovasculaire Musculaire Articulaire Neurologique	15 à 20 min    <b>25 %</b>
<b>2</b>	<b>Corps de séance</b>	Déroulement des exercices demandés Séries, répétitions, temps de récupération	30 à 45 min    <b>50 %</b>
<b>3</b>	<b>Retour au calme</b>	Retour progressif à la normale au niveau physiologique et mental et préparation de la séance d'étirements	10 à 15 min    <b>25 %</b>

## ECHAUFFEMENT avant de commencer vos séances d'entraînement

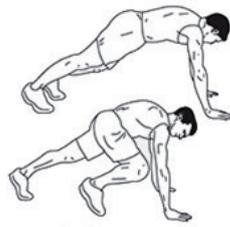
1. Prendre de l'espace suffisant ou se mettre à l'extérieur
2. Tenue de sport adaptée à la séance avec chaussures de sport
3. Prévoir un petit tapis de sol pour les exercices au sol
4. Prévoir une bouteille d'eau pour s'hydrater

Toujours commencer la séance par quelques exercices d'échauffement environ 10 min

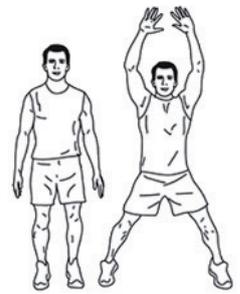
### ►► EXEMPLE



**Montée de genou**

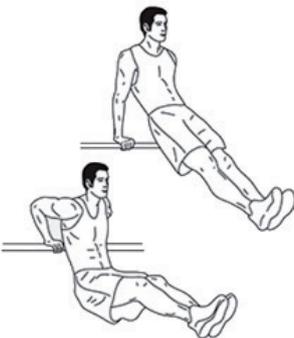


**Mountain climber**

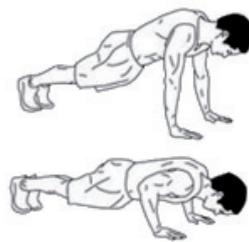


**Jumping jack**

Puis compléter l'échauffement par les exercices demandés au cours de la séance ou faire une série complète des exercices à réaliser.



**Dips sur une chaise**



**Pompes**



**Gainage ou planche**

Les séances proposées peuvent être adaptées à chaque fois par des exercices plus faciles ou plus simples à réaliser.

L'objectif est de terminer la séance même si vous ne faites pas tous les exercices.

Respectez bien les temps d'effort et de récupération ou le nombre de répétitions.

## EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUES pour le test des pompes

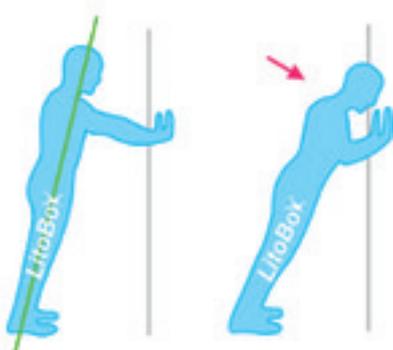
Avant de commencer vos séances d'entraînements voici quelques exercices spécifiques qui pourront vous être bénéfique pour la réalisation des ICP.

Progresser pour le test des pompes avec quatre exercices pour arriver à faire des pompes.



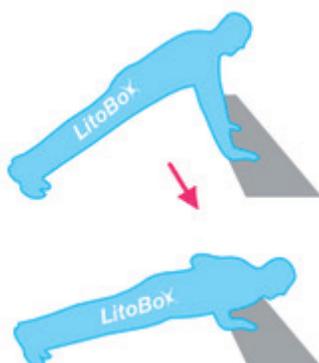
**Tuto pompes**

<https://www.litobox.com/pompes>



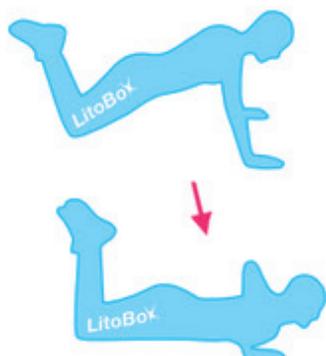
### Pompes verticales ou pompes en appui sur un mur

Pour commencer à s'échauffer ou progresser. Fléchissez les coudes et effleurez le mur avec le nez. Repoussez en position initiale. Entraînez-vous à garder l'alignement tête, dos et jambes et verrouillez le corps (abdominaux et fesses contractés).



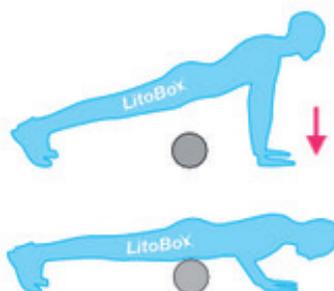
### Pompes inclinées

Face à un banc ou une chaise, posez les mains dessus, un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras et jambes tendus. Fléchissez les coudes et effleurez le banc avec votre poitrine. Repoussez en position initiale. Gardez le corps aligné et verrouillez-le (abdominaux et fesses contractés).



### Pompes à genoux

Les pompes sur les genoux sont des pompes normales mais plus faciles car le poids supporté par les bras est plus faible. Agenouillez-vous sur le sol, pieds joints, paumes de main à plat, un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras tendus, index devant et pouces à l'intérieur.



### Demi-pompes

Utilisez un objet de 20 cm de hauteur environ (ballon ou pile de livres) et placez-le sous vos hanches. Placez-vous en position de pompes et, tout en gardant le corps droit et gainé, fléchissez les coudes et effleurez l'objet avec vos hanches. Repoussez en position initiale.

Le test de Cooper est une épreuve physique à forte dominante aérobie. Il s'agit pour le coureur de **parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes**. Ensuite selon son résultat et son âge, le coureur récolte un indice de forme allant de « très faible » à « très bon ». Cet indice participe à l'évaluation de sa condition physique générale.

Pour envisager de suivre le plan d'entraînement en lien ci joint, trois prérequis sont indispensables.

### 1. Être capable de courir 30 minutes

Préparer une épreuve telle que le test de Cooper, nécessite de s'assurer que l'individu est en capacité de courir au moins 30 minutes en toute aisance respiratoire (être capable de parler en courant). Si tel n'est pas le cas, il est fortement conseillé de réaliser au préalable le programme d'entraînement « courir 30 minutes » ou plan d'entraînement pour débiter.

### 2. Évaluer sa Vitesse maximale d'aérobic (VMA)

Le test de Cooper est une épreuve physique mettant en valeur les capacités aérobies du coureur. Durant ce test – et selon son niveau de pratique – le coureur est à une allure située entre 90 et 95 % de sa VMA. Connaître sa VMA est nécessaire pour calculer les allures de course à respecter lors des séances, permettant ainsi de réaliser un travail réellement adapté à son potentiel. Les personnes ne connaissant pas leur VMA trouveront toutes les informations nécessaires pour s'évaluer dans l'article « comment évaluer sa VMA » ci-dessous.



<https://bit.ly/2LMNyoT>

### 3. S'entraîner deux fois par semaine

Plan sur 12 semaines, à raison de deux séances hebdomadaires.



<https://bit.ly/3qkTuo5>

### 4. Pour ceux qui veulent aller plus loin

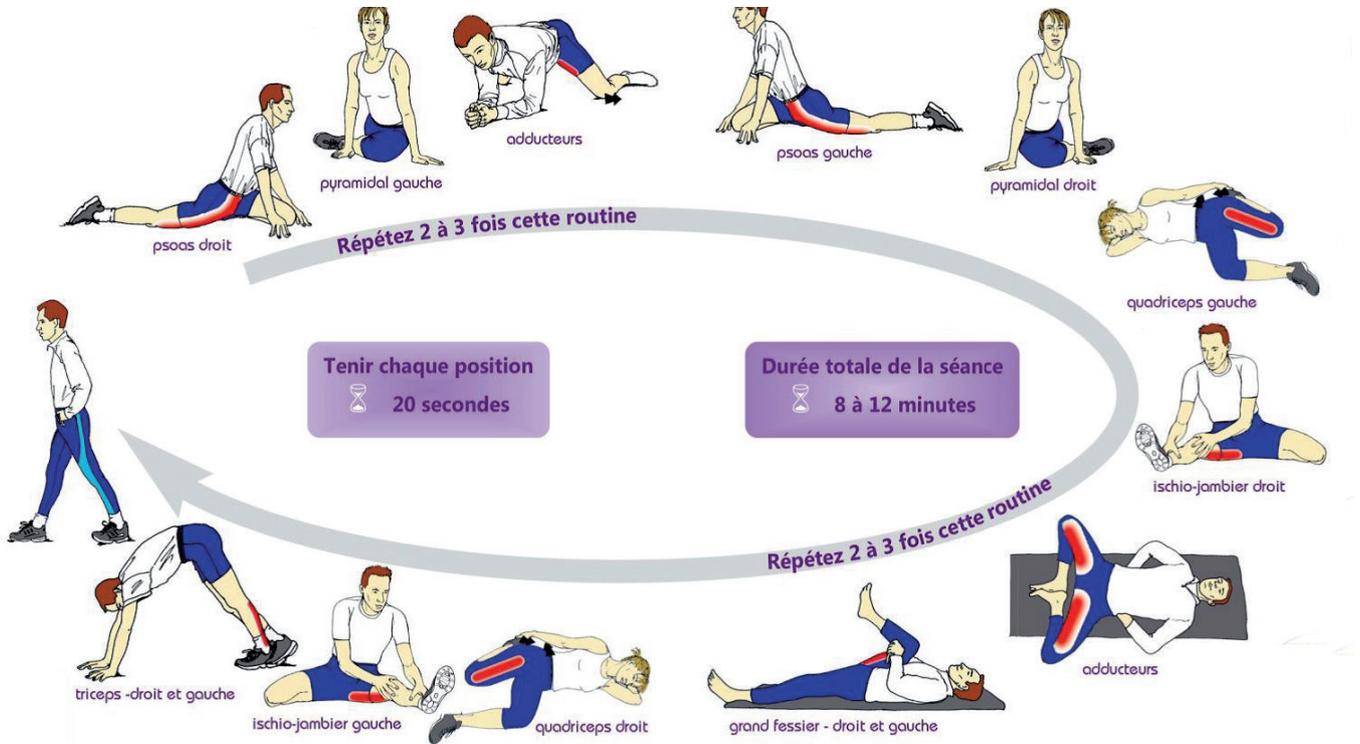
Outils de suivi et d'évaluation d'entraînement.



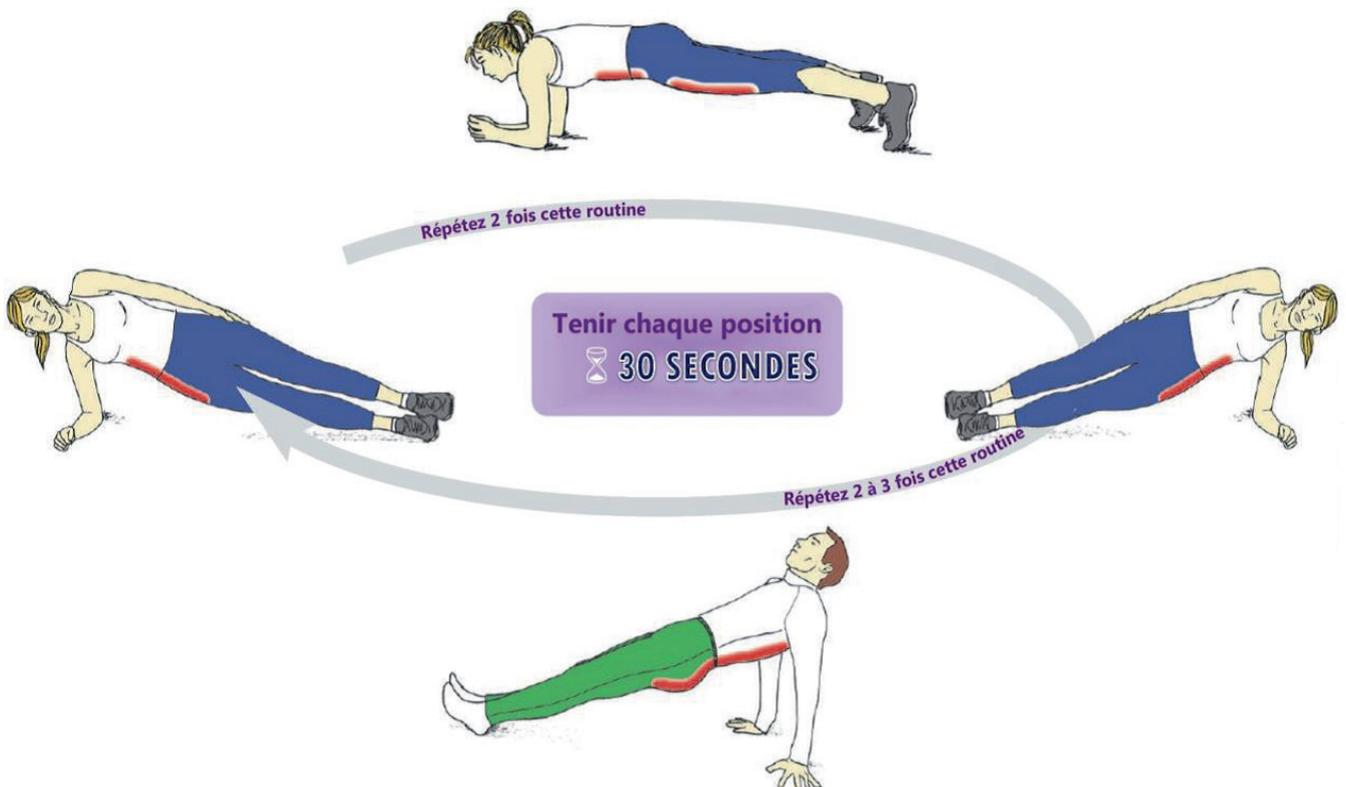
## EXERCICES DE FIN DE SÉANCE

Pour finir la séance, le retour progressif à la normale au niveau physiologique et mental peut être accompagné par des exercices de respiration et des étirements.

### Routine axés sur les membres inférieurs



### Routine relative au gainage



Pour débiter votre préparation nous vous proposons de télécharger les applications et outils en ligne suivants très facile à installées et accessibles pour tous.

### Je télécharge l'appli :



### 7 Minutes Workout



#### 7 Minutes Workout

Simple Design Ltd. Santé et remise en forme ★★★★★ 419 545

PEGI 3

Contient des annonces - Achats via l'application proposés

Cette application est compatible avec certains de vos appareils.

Installée

#### Objectif de la séance : 7 min d'effort continu !

Elle est très simple et consiste à faire 12 exercices pendant 30 secondes chacun, à l'intensité maximale si possible ou l'intensité que vous serez capable de maintenir pour commencer, et en prenant 10 secondes de repos (et pas une de plus !) entre chaque exercice.

### Décathlon coach

Vous pouvez également réaliser vos séances de renforcement avec l'application décathlon coach.



#### UN COACH A PORTÉE DE MAIN !

Vous avez un objectif ? On a un plan ! Grâce à l'application mobile gratuite DECATHLON COACH, laissez-vous guider par le coach vocal et mesurez votre activité. Retrouvez ensuite le détail de vos séances et soyez fiers de vos progrès !

#### Je télécharge l'appli :



Choix du sport et des séances

<https://www.decathloncoach.com/fr/home/>



# *Guide également consultable sous ENASIS*



[https://enasis.univ-lyon1.fr/icap\\_website/635/6055](https://enasis.univ-lyon1.fr/icap_website/635/6055)

Suivez aussi  
les encadrants des activités physiques de la zone Sud Est



<https://www.facebook.com/EAPSudEst>



Encadrants Des  
Activités Physiques



Enasis



**Service départemental d'incendie  
et de secours du PUY-DE-DÔME**

143 avenue du Brézet - BP 280  
63008 Clermont-Ferrand cedex 1  
Tél : 04.73.98.15.18

 sdis.63.official

 @sdis\_63

 @sdis\_63

 <https://bit.ly/2Wb5yKQ>

 [www.sdis63.fr](http://www.sdis63.fr)

