



JNISP 2014
21 et 22 novembre
Antibes

Parcours Adapté Opérationnel

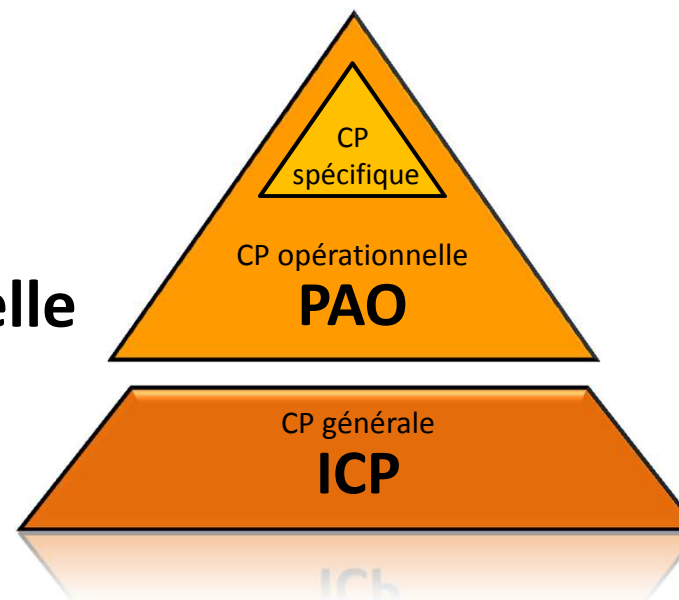
Médecin de deuxième classe
Patrick CHEMOUNI
Commandant Patrick RACOUA
SDIS 78



Contexte

(arrêté du 06 mai 2000)

- **Condition physique spécialisée**
 - Ex : SMO/PLG
- **Condition physique opérationnelle**
 - Parcours adapté opérationnel
- **Indices de la condition physique**
 - Pompes, tractions, gainage, souplesse, Killy, Luc-Léger, natation

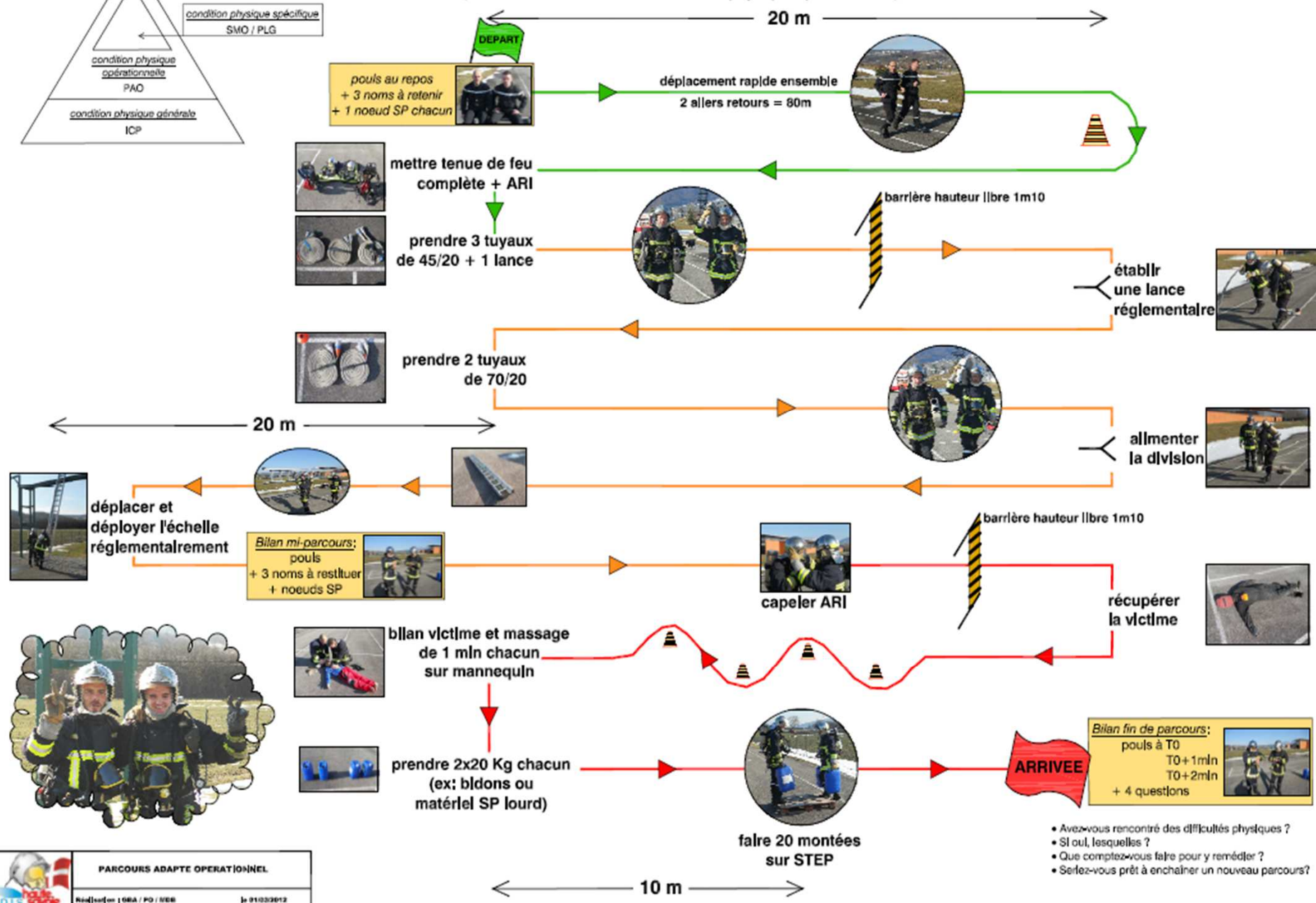
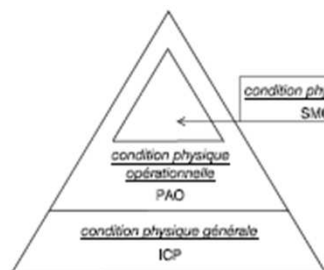


Objectifs

- **Responsabilisation individuelle**
 - Outil d'auto-évaluation
 - Aucune évaluation certificative
- **Démarche de prévention et de santé**
- **Parcours proche de la réalité opérationnelle**
- **Facilité de mise en œuvre**
- **Pratique départementale par l'ensemble des sapeurs-pompiers du SDIS 78, tendance « contagieuse ».**

Parcours Adapté Opérationnel

(outil d'auto-évaluation de la condition physique opérationnelle)



- Avez-vous rencontré des difficultés physiques ?
- Si oui, lesquelles ?
- Que comptez-vous faire pour y remédier ?
- Seriez-vous prêt à enchaîner un nouveau parcours ?



PARCOURS ADAPTE OPERATIONNEL

Rédaction : GMA / PO / JEB

le 01/03/2012

Questions

- **Lors de votre parcours, avez vous rencontré des difficultés physiques ?**
- **Si oui, lesquelles ? (musculaires, cardiovasculaire, mauvaise gestion de l'effort, technique...)**
- **Que comptez-vous faire ? (se rapprocher du SSSM, de la filière EAP, autre)**
- **Seriez-vous prêt à repartir tout de suite pour refaire le parcours ?**

Mesure des pulsations cardiaques

- **Outil de terrain (avec ou sans cardiofréquencemètre) :**
 - Différence entre FC max et FC à T + 1'
 - Si supérieur ou égal à 40 pls par minute
 - Si compris entre 40 et 20 pls par minute
 - Inférieur à 20
 - Prise de pulsations à T + 2'