

Planification Objectifs Conseils

Le directeur du SDIS, le colonel Stéphane HELLEU, a souhaité apporter aux sapeurs-pompiers désirant se présenter au concours de caporal de sapeur-pompier professionnel une préparation généraliste leur permettant d'aborder au mieux les différentes épreuves du concours.

Cette préparation d'adresse à chaque sapeur-pompier haut-saônois, quel que soit son centre d'appartenance, son niveau physique ...

Pour ce faire, le colonel HELLEU a chargé les membres de la filière EAP de mener une réflexion sur le sujet. Après plusieurs réunions de travail, ces derniers ont élaboré une planification sur 34 semaines avec deux niveaux pour chaque séance.

Le niveau 1 est le niveau à atteindre qui semble être un niveau permettant de se présenter sans difficultés aux épreuves.

Le niveau 2 donne une base et doit vous faire prendre conscience qu'il y a un peu plus de travail à fournir... mais rien n'est impossible !!!

La planification



Une planification est individuelle !

Vous comprendrez aisément la difficulté pour nous de suivre individuellement chaque candidat.

La planification est une préparation qui suit une logique de progression tant dans le volume ou charge de travail que dans son intensité. Elle se constitue de bloc de travail ou Macrocycle (5, 4 ou 3 semaines) et de Mésocycle (1 semaine ou moins). Ces blocs sont constitués d'un nombre de séances différents et d'une intensité différente.

Pour faire simple, on augmente progressivement le volume (Nb de séance) de semaine en semaine puis on diminue le volume à l'approche du jour "J". On fait la chose inverse au niveau de l'intensité des séances (rythme, récupération + courte).

Nos conseils



Vous vous connaissez mieux que l'on peut vous connaître.

Pour certains les premières séances paraîtront faibles pour d'autres elles seront bien adaptées. Chacun absorbera la montée en puissance différemment et c'est normal nous ne sommes pas tous "égaux physiquement" ... eh oui ! La génétique est un paramètre important. Une chose est certaine, vous allez progresser.

34 semaines, c'est long ! Alors nous mettrons à votre disposition, sur le site internet du SDIS 70, la planification mois par mois afin de ne pas créer de syndrome d'abandon.

Quelques règles à respecter



- Faites un bilan avec votre médecin de famille, Médecin SP ou un Médecin du sport avant de commercer. (Préparation du sportif) ;
- Notez votre poids, FC au repos et prenez votre tension artérielle au moins 1 fois toutes les 3 semaines. (Cela peut être révélateur d'une fatigue, sur-fatigue ou des effets bénéfiques de l'entraînement, c'est ce qui est recherché) ;
- Cette préparation est collective, alors rien ne vous empêche de vous faire épauler par des personnes compétentes de votre entourage ;
- Les CIP sont dotés de personnels formés en matière de préparation aux activités physiques, alors n'hésitez pas à leur demander conseil ;
- Certains de vos collègues peuvent être diplômés BPJEPS / STAPS / kiné etc... sollicitez-les, ils seront fiers de participer à votre réussite ;
- Le SDIS est en train de s'équiper pour pouvoir effectuer le parcours de robustesse dans les 5 CIP. Le matériel sera utilisé dans les dernières semaines de la préparation. Il ne sert à rien de commencer à pratiquer le parcours au début, c'est là que les blessures risquent d'arriver ;
- L'alimentation, la récupération, l'hydratation, le sommeil sont très important dans un entraînement sur du long terme ;
- Votre famille, amis et collègues font partie de votre préparation. Il est important d'être soutenu, de se sentir compris. Vous aurez des moments de doute ... la préparation que nous vous proposons n'aborde pas le volet "mental" alors faites appel à des spécialistes si besoin. Mettre des mots ou échanger sur une problématique avec un regard extérieur est souvent bénéfique pour progresser.

L'ensemble des membres de la filière EAP du SDIS 70 a participé à l'élaboration de cette préparation, aux différentes séances de course à pied et de renforcement musculaire. Ils restent mobilisés pour vous épauler au quotidien.

En leur nom, je vous souhaite une bonne préparation et "BONNE CHANCE" pour le concours.

Sportivement,

Adjudant-chef David KINET
Conseiller sportif départemental