

GENERALITES

L'activité physique est un élément essentiel du métier de SP lui permettant de se maintenir en bonne condition physique et d'assurer les missions du service dans une démarche de sécurité et de bonne santé au travail.

Cependant des règles de base doivent être respectées afin de limiter au maximum l'accident, et ce quelque soient l'âge et le sexe.

Ces règles se basent sur :

⇒ Une **bonne hygiène de vie** :

- Ne pas fumer
- S'hydrater régulièrement au moins 1,5 litres d'eau par jour
- Alimentation équilibrée et variée, voir **FPS n°4 Alimentation et santé**
- Avoir une activité physique régulière et adaptée à sa condition physique
- Préférer les escaliers à l'ascenseur
- Dormir suffisamment
- Limiter la prise de café et de thé
- Eviter ou limiter la prise d'alcool
- S'abstenir de la prise toutes drogues



⇒ Une **surveillance médicale régulière** ou en cas de doute (visite médicale d'aptitude, consultation du médecin traitant, d'un médecin du sport ...)

⇒ La **gestion du stress** (engagements passionnels, échecs, succès ...)

LES PRINCIPES D'UNE PRATIQUE PHYSIQUE ET SPORTIVE ADAPTEE

Lors de la pratique physique, quelques règles de base sont indispensables afin de limiter le risque d'accident sportif :

**Echauffement, montée en puissance, activité physique, retour au calme, étirements
+ Hydratation et alimentation appropriée**

1. Réaliser un **échauffement correct** au début de chaque séance
2. S'**hydrater** régulièrement, **AVANT, PENDANT ET APRES** l'effort
3. Ecarter tout objet dangereux
4. **Adapter** son effort **à sa condition physique**
5. **Eviter les contacts** avec l'adversaire
6. **Arrêter** la séance **en cas d'apparition d'une douleur**
7. Prendre le temps de s'**étirer correctement** en fin de séance (période de retour au calme)
8. **Eviter les douches froides ou brûlantes** en fin de la séance

**ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES ADAPTEES + BONNE HYGIENE DE VIE =
ACCIDENTS LIMITES + SAPEURS-POMPIERS OPERATIONNELS**

