

CANDIDATE ADVANCEMENT PROGRAM



LOS SANTOS FIRE DEPARTMENT
FITNESS MANUAL

09/06/2023
AUTHORIZED VERSION
OFFICE OF THE FIRE CHIEF

INTRODUCTION.....	3
CODE DE CONDUITE.....	4
THÉORIE HIÉRARCHIQUE.....	5
ROULEAU EN MOUSSE (FOAM ROLL).....	6
ÉTIREMENTS DYNAMIQUES.....	8
FORCE ET CONDITIONNEMENT.....	9
SÉANCES DE CONDITIONNEMENT.....	12
EXEMPLE DE PROGRAMME JOURNALIER.....	13

INTRODUCTION

Les exigences physiques constituent l'un des défis les plus difficiles à relever pour les recrues des pompiers. Pour vous aider dans ce domaine, le Los Santos Fire Department (LSFD) propose le Candidate Advancement Program (CAP) pour vous aider à vous mettre en forme et à vous habituer à l'environnement d'entraînement rigoureux qu'une recrue rencontrera tout au long de sa formation, puis de sa carrière. Le CAP sert également à familiariser les pompiers avec certains aspects de la lutte contre les incendies et à créer un cadre pour la constitution de réseaux avec d'autres personnes au cours du processus de sélection.

- Apprendre à quoi s'attendre au cours de sa carrière. Apprendre la culture et la nomenclature du département.
- Identifier les déficiences dans la mécanique corporelle et le mouvement, tout en apprenant divers exercices correctifs qui peuvent aider à réduire les blessures.
- Les pompiers qui participent au CAP bénéficieront d'un mentorat, d'informations, d'un soutien et d'encouragements. et des encouragements.

L'objectif du CAP est d'aider les pompiers au long de leur carrière.

Code vestimentaire suggéré : Short d'athlétisme bleu foncé, t-shirt à manches courtes (PAS de débardeur ni de crop top), chaussettes blanches et chaussures d'athlétisme foncées. NE PAS porter de bijoux amples ou contraignants.

Apporter : Apportez un rouleau en mousse à utiliser pendant la séance. Pour la récupération après la séance, apportez une collation saine et de l'eau et/ou des électrolytes. une collation saine et de l'eau et/ou des électrolytes.

Les normes d'hygiène de LSFD prévoient que les hommes doivent être rasés de près et que les femmes doivent porter leurs cheveux d'une manière soignée et professionnelle sans dépasser les épaules.

CODE DE CONDUITE

1. Respectez vous-même, les candidats, les instructeurs et l'établissement à tout moment.
2. Si vous avez besoin d'aide, demandez à un instructeur.
3. Écoutez les instructeurs.
4. Arrivez à l'heure. Tous les aspects de la session sont importants.
5. Soutenez-vous les uns les autres. La lutte contre les incendies est une activité d'équipe. Si une personne échoue, les autres doivent prendre le relais.
6. Laissez votre ego à la maison. Visez la progression.
7. Mangez bien. Une bonne alimentation et une bonne hydratation vous aideront non seulement à donner le meilleur de vous-même, mais aussi à récupérer après un entraînement intense.
8. Technique-Consistance-Intensité. Apprenez à repousser vos limites personnelles et à rester dans les limites de vos capacités afin de prévenir les blessures. En cas de blessure, informez-en un instructeur.
9. Appréciez le processus. La forme physique est un voyage et non un événement.

THÉORIE HIÉRARCHIQUE

FORME PHYSIQUE
REPOS ET RÉCUPÉRATION
FORCE ET CONDITIONNEMENT
MOBILITÉ ET STABILITÉ
NUTRITION ET HYDRATATION

Nutrition et hydratation. L'élément le plus essentiel dont un pompier a besoin pour donner le meilleur de lui-même est un régime alimentaire adéquat et une bonne hydratation. Une alimentation et une hydratation adéquates augmentent les niveaux de performance des pompiers.

Mobilité et stabilité. La capacité à maximiser l'amplitude de mouvement d'une articulation donnée tout en maintenant un contrôle musculaire actif sur une articulation pour rediriger la force et contrôler le mouvement en présence d'une flexibilité musculaire et d'une mobilité articulaire normales. Si l'on considère la chaîne cinétique, si le corps n'est pas en mesure d'effectuer un mouvement, il compensera par un mouvement médiocre ailleurs. Cela peut entraîner des problèmes indésirables dans le corps.

Force et conditionnement. La capacité d'utiliser des muscles ou des groupes de muscles pour appliquer une force et la capacité du corps à traiter, fournir, stocker et utiliser l'énergie et à fournir de l'oxygène. Cela comprend le renforcement du tronc, l'entraînement à la résistance, le conditionnement cardio, le tout associé à des mouvements fonctionnels.

Repos et récupération. Un pompier sera physiquement, mentalement et émotionnellement épuisé pendant l'exercice de ses fonctions. Chaque pompier doit utiliser efficacement son temps de repos pour récupérer des exigences physiques cumulées de son travail afin de donner le meilleur de lui-même et d'éviter les blessures.

Forme physique. C'est le niveau que tous les candidats doivent s'efforcer d'atteindre. Un programme approprié doit être suivi pour contrôler et suivre les progrès et les résultats personnels.

**Toute activité physique comporte un risque inhérent.
Avant tout exercice, le LSFD recommande de demander une évaluation médicale.
Le LSFD n'assume aucune responsabilité en ce qui concerne les exercices tirés de ce manuel.
Veillez à vous entraîner dans les limites de vos propres capacités/limites.**

ROULEAU EN MOUSSE (FOAM ROLL)

Le rouleau en mousse sera utilisé pour aider à la régénération et à la récupération des muscles. Plus une zone est sensible, plus les muscles peuvent nécessiter une attention particulière. Le rouleau en mousse élimine les adhérences et les tissus cicatriciels formés dans le corps. Il augmente la circulation dans les muscles, ce qui accroît le taux de récupération. Il peut être utilisé pendant l'échauffement et après l'entraînement pour aider à la récupération. La série de rouleaux en mousse devrait également être utilisée les jours de repos lorsque vous n'avez pas l'intention de vous entraîner.

REMARQUE : si vous n'avez pas accès à un rouleau en mousse, vous pouvez le remplacer par un tuyau en PVC, une balle de tennis, une balle de softball ou une balle de crosse pour obtenir le même effet. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à demander d'autres solutions.

Conseils d'entraînement : Respirez lentement et de manière contrôlée. Retenez les zones sensibles si nécessaire.

Mollets

Position de départ : Assis, le rouleau en mousse est placé sous l'arrière du mollet, la jambe opposée étant placée sur le dessus.



Placez les mains sur le sol derrière le corps pour vous soutenir.

Procédure : En vous appuyant sur les mains, faites rouler les mollets sur le rouleau en mousse. Déplacez le rouleau en mousse de haut en bas sur toute la longueur de l'arrière de chaque mollet.

Ischio-jambiers

Position de départ : Asseyez-vous et placez un rouleau en mousse sous l'arrière de l'ischio-jambier. Placez les mains sur le sol derrière le corps pour vous soutenir.



Procédure : En utilisant les mains comme support, enrroulez chaque ischio-jambier sur le rouleau en mousse.

Déplacez le rouleau en mousse de haut en bas sur toute la longueur de l'arrière des deux ischio-jambiers.

Dos

Position de départ : Assis, le rouleau en mousse perpendiculaire à la colonne lombaire inférieure, les genoux pliés et les mains soutenant la tête.



Procédure : En vous appuyant sur les pieds et les jambes, faites rouler le haut et le milieu du dos sur le rouleau en mousse. Une fois que vous le sentez sous l'extrémité de votre cage thoracique, arrêtez-vous.

Quadriceps

Position de départ : Se mettre face au sol en s'appuyant sur les bras en position de poussée. Placez la zone des quadriceps/fléchisseurs de la hanche (entre le genou et la hanche) sur le rouleau en mousse.



Procédure : En utilisant les mains et/ou les avant-bras pour se soutenir, faites rouler les quadriceps/fléchisseurs de la hanche sur le rouleau en mousse, du haut de la hanche jusqu'au dessus du genou. Alternier les jambes.

ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

Étirement du coude au cou-de-pied et aux ischio-jambiers

Position de départ : Debout.



Procédure : Avancer le pied droit en position de fente. Placez la main gauche sur le sol et le coude droit sur le cou-de-pied droit. Maintenez la position pendant 2 secondes. Ensuite, placez la main droite à l'extérieur du pied droit et redressez le genou droit tout en poussant les hanches vers le haut et l'arrière en direction

du ciel. Gardez le pied droit fléchi et le genou gauche décollé du sol. Maintenez la position pendant 2 secondes. Laissez tomber les hanches et faites un pas en avant pour alterner les jambes.

Conseils d'entraînement : Respiration lente et contrôlée. Gardez la poitrine haute et le genou décollé du sol. Contractez les fessiers de la jambe arrière pendant l'étirement de la fente.

Ce que vous devriez ressentir : étirement des aines, des fléchisseurs de la hanche, des fessiers et des ischio-jambiers.

Inch Worm

Position de départ : Debout.

Procédure : Se pencher à la taille en tendant les mains vers le sol. Marchez avec les mains jusqu'à la position de pompes. Avancer les pieds en avant vers les mains avec les genoux tendus. *Avancé : peut passer les mains devant les épaules si le corps le permet.

si le corps le permet. Peut porter des gants si nécessaire.

Conseils d'entraînement : Garder les abdominaux contractés. Garder les genoux droits.

Ce que vous devriez ressentir : étirement des ischio-jambiers. Stabilité du tronc et des épaules.



Fente inversée avec torsion

Position de départ : Debout.



Procédure : Faites un pas en arrière avec la jambe gauche pour vous mettre en position de fente. Contractez le fessier gauche. Tendre les deux mains au-dessus de la tête vers le côté du genou avant droit.

Conseils d'entraînement : Garder une bonne posture. Garder le genou avant au-dessus du pied avant.

Ce que vous devez ressentir : étirement du fléchisseur de la hanche de la jambe arrière et du fessier et de l'aine de la jambe avant.

FORCE ET CONDITIONNEMENT

Planches/Gainage

Application sur le terrain : Toutes les opérations sur le terrain.

Position de départ : Face au sol, le poids du corps reposant sur les avant-bras et les orteils. Plus les pieds sont proches, plus la difficulté est élevée.

Procédure : Tirez les abdominaux vers la colonne vertébrale. Maintenez cette position pendant la durée souhaitée. Maintenez une ligne droite entre la tête, les épaules, les hanches et les talons.

Conseils d'entraînement : Respirez lentement et de manière contrôlée. Garder le dos plat et les bras tendus. Ne pas laisser les hanches se soulever ou s'affaisser pendant toute la durée de la prise.



Lever de poids avec Kettlebell **DISCLAIMER**

Si vous n'êtes pas familier avec cet exercice, n'essayez PAS de le faire sans avoir reçu des instructions, une supervision ou des conseils appropriés.

Application sur le terrain : Soulever un équipement tel qu'un tuyau, une échelle ou des patients depuis le sol.

Position de départ : Debout, les pieds écartés de la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis. La kettlebell de poids approprié doit être placée entre les jambes, la poignée étant alignée perpendiculairement au corps.

Procédure : Contractez le tronc et gardez les épaules en arrière et vers le bas avec les paumes tournées vers le corps. Déplacez les hanches vers l'arrière et commencez à atteindre le poids tout en gardant le dos plat. Saisissez le poids, contractez les ischio-jambiers et les fessiers pour revenir à la position debout tout en poussant le poids du corps par les talons. Ramenez le poids à la position de départ en effectuant le même mouvement.

Conseils d'entraînement : Gardez le poids très près du corps tout au long du mouvement. Ne laissez pas le dos s'arrondir pendant le mouvement. Gardez la poitrine sortie.

Ce que vous devriez ressentir : Travailler les fessiers, les ischio-jambiers et le dos.



Squats

Application sur le terrain : Soulever des objets tels qu'un tuyau, une échelle ou des patients.

Position de départ : Debout, les épaules écartées et les orteils pointés vers l'avant ou légèrement tournés vers l'extérieur.

Procédure : Commencez le mouvement en pliant les hanches. S'accroupir en poussant les hanches vers l'arrière et vers le bas jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Tendez les hanches et les genoux jusqu'à ce que les jambes soient droites en position neutre.

Conseils d'entraînement : Pousser le poids du corps sur les talons et non sur les orteils. Ne pas laisser les genoux dépasser les orteils.



Step Ups

Application sur le terrain : Monter dans la cabine d'un camion de pompiers, monter sur une planche arrière, monter des escaliers.

Position de départ : Debout, les épaules écartées et les orteils pointés vers l'avant.

Procédure : Soulevez le pied droit jusqu'à la marche et penchez-vous légèrement vers l'avant. Contractez le fessier droit tout en amenant le pied gauche sur la marche du caisson. Alternez en descendant avec la jambe qui a initié le mouvement.

Conseils aux entraîneurs : Garder une posture droite. Maintenir l'alignement des hanches, des genoux et des chevilles. Garder le poids du corps sur la ligne médiane du pied avant.



Pompes

Application sur le terrain : Entrée par effraction, sauvetage, descente de plafond

Position de départ : Position de poussée avec les bras directement sous les épaules.

Procédure : Tout en gardant le tronc bien serré, utiliser les bras pour abaisser le corps jusqu'au sol de façon à ce que la poitrine soit juste au-dessus du sol. Contrôlez le corps lorsque les bras remontent, en éloignant la poitrine du sol.

Conseils d'entraînement : Gardez le corps et le tronc bien tendus et droits.



Burpees

Application sur le terrain : Faire avancer une lance à partir de la position couchée.

Position de départ : Debout.

Procédure : Descendre le corps au sol en position accroupie. Repousser rapidement les jambes derrière le corps en position de pompes. Effectuez un push-up. Ramener immédiatement les pieds sous le corps en position accroupie. Depuis la position accroupie, sauter aussi haut que possible. Atterrir en position de squat avec les genoux souples et les hanches poussées vers l'arrière.

Conseils aux entraîneurs : Gardez un rythme rapide. Tendez complètement les jambes en position de pompes. Sauter le plus haut possible avec une réception en douceur. Contrôler les mouvements.



Chin Ups/Pull Ups (tractions)

Application sur le terrain : Tirer le corps au-dessus d'un parapet, tirer le corps vers le haut d'une échelle, soulever une drisse d'échelle.

Position de départ : Suspendu à la barre de traction, les paumes tournées vers l'extérieur du corps et les pouces autour de la barre. Placez les épaules légèrement plus écartées que la largeur des épaules.

Procédure : Sans se balancer, tirer la poitrine vers la barre. Revenez à la position de départ.

Conseils aux entraîneurs : Ne pas balancer le corps ou les jambes. Tendez complètement les coudes après chaque répétition.



SÉANCES DE CONDITIONNEMENT

Les séances de conditionnement doivent être effectuées environ 5 à 10 minutes après l'entraînement (l'échauffement) musculaire. Les séances d'entraînement sont classées par catégories et énumérées par phases. Chaque fois qu'elle est répétée, mettez-vous au défi de battre votre propre temps ou poids enregistré, même si ce n'est que de quelques secondes ou de quelques kilos. Il est fortement conseillé à chaque pompier de choisir l'exercice le plus approprié à son niveau d'aptitude. Une bonne forme physique est primordiale. Si la forme commence à faire défaut, arrêtez immédiatement le mouvement et réévaluez votre niveau d'aptitude. Diminuez le poids ou les répétitions ou modifiez l'option d'entraînement avant la progression. Il n'y a pas de mal à modifier les exercices si cela s'avère nécessaire. N'oubliez pas qu'il s'agit de vous préparer à l'académie.

N'essayez pas de faire des exercices avec une mauvaise forme. Demandez l'aide d'un professionnel.

Phases : Il faut environ 4 à 6 semaines pour que le corps s'adapte à un programme de remise en forme. Ce manuel de remise en forme comporte quatre phases. Chaque phase comprendra quatre semaines. Les exercices seront progressifs. Chaque semaine comprendra quatre à cinq jours d'entraînement.

Avant chaque séance d'entraînement, le participant devra

1. S'hydrater et se nourrir correctement
2. Effectuer la séquence de rouleaux moussants
3. Effectuer un échauffement dynamique de 10 minutes

Après chaque séance d'entraînement, le participant devra :

1. S'hydrater, se nourrir correctement
2. Effectuer des étirements statiques pendant 30 secondes pour chaque partie du corps.

Repos : En fonction de la façon dont votre corps s'adapte à chaque entraînement, vous avez la possibilité de vous reposer et de récupérer. N'oubliez pas que chaque individu a ses propres limites. Le repos et la récupération sont importants pour maintenir l'équilibre du corps, permettre la récupération et réduire le risque de surentraînement.

EXEMPLE DE PROGRAMME JOURNALIER

FORCE

LUN	Exercice	Set 1 (8-10 rep)	Repos	Set 2 (8-10 rep)	Repos	Set 3 (8-10 rep)	NOTES
A	Squats	/	2-4 min	/	2-4 min	/	
B	Tractions	/	2-4 min	/	2-4 min	/	
C1	/	/	/	/	/	/	
C2	/	/	/	/	/	/	

CONDITIONNEMENT

LUN	Exercice 10 min AMRAP x2*	Set 1 Rounds/kg	Repos 5 min	Set 2 Rounds/kg	NOTES
1	10 Burpees				
2	20 Squats				
3	10 Pompes				
4	Course 300m				

* AMRAP = répéter autant que possible