



L'info sécu du mois

Un message santé-sécurité pour les sapeurs-pompiers ariégeois

En février : 0 accident en service
Total 2006 = 3 accidents en service

N°17
Mars 2006

LES ACCIDENTS DE SPORT : UN EFFORT A FAIRE POUR LIMITER LES ACCIDENTS

La pratique d'une activité physique régulière est primordiale pour les sapeurs-pompiers. Cependant, 7 agents en 2005 (34 sur les 5 dernières années) ont été victimes d'un accident lors d'une séance de sport, ce qui représente 15% des accidents en service au niveau du SDIS. Il faut réagir ensemble sur cette sinistralité pour qui handicape fortement le fonctionnement des services (au niveau national = 39% des journées perdues pour accidents de SPP, et 26% des jours d'arrêt pour les SPV).

Ainsi, les séances de sport doivent s'organiser en 4 phases :

- L'échauffement (15'), constitué d'une partie générale (*mise en train*) puis spécifique (*en fonction de l'activité à venir*), conduit à une mobilisation cardiaque, musculaire et articulaire ;
- Le développement physique (30'), caractérisé soit par du renforcement musculaire (*gainage, force, puissance...*) soit par de l'endurance cardio-respiratoire (*course à pied, vélo, rameur, ...*) ;
- L'activité ludique (20'), comme le sport collectif nécessite une attention particulière en ce qui concerne les règles de sécurité (*pas de tacle au football !*) et la dimension de la surface de jeu (*adaptée au nombre de joueurs*) ;
- Le retour au calme (15'), défini par un léger footing, des étirements et assouplissements.

Les accidents surviennent généralement en fin des séances de sport collectif qui durent trop longtemps. Il faut limiter ces phases.



Ax-les-Thermes, le 18 novembre 2005 :
Un sapeur-pompier volontaire est victime d'une fracture du tibia lors d'une séance de sport. Plus de 4 mois en arrêt de travail.

POUR MOINS DE BLESSES : ORGANISER LES SEANCES DE SPORT !