

Le Règlement du Mieux-Etre et des Activités Physiques et Sportives du SDIS14

Introduction

Le règlement du Mieux-être et des activités physiques et sportives du SDIS14 constitue, en ces temps où le stress au travail et le sport santé sont des préoccupations nationales, un véritable engagement de la collectivité, en accord avec les représentants du personnel et les élus, d'accompagner chaque agent du SDIS en matière de santé au travail. Le Mieux-être est une démarche de suivi et de conseils individualisés en matière de santé médicale, physique et socio psychologique. Il s'intéresse donc aussi bien à l'aptitude physique et à l'entraînement sportif des agents de l'établissement public, qu'à des domaines aussi diverses que la nutrition, le sommeil, la consommation de produits psycho actifs ou le stress au travail. Le Mieux-être s'adresse aux Sapeurs-pompiers professionnels, aux sapeurs-pompiers volontaires, aux jeunes sapeurs-pompiers et aux Personnels Administratifs, Techniques et Spécialisés. Après un audit de l'établissement et un travail interservices, en collaboration avec les représentants des personnels, le règlement a été validé pour mise en œuvre au 1er octobre 2009. Il est consultable sur le site du SDIS14 (www.sdis14.fr/club_sdis14/bibliotheque/reglement).



Pourquoi avoir établi un règlement du Mieux-Etre et des Activités Physiques et Sportives ?

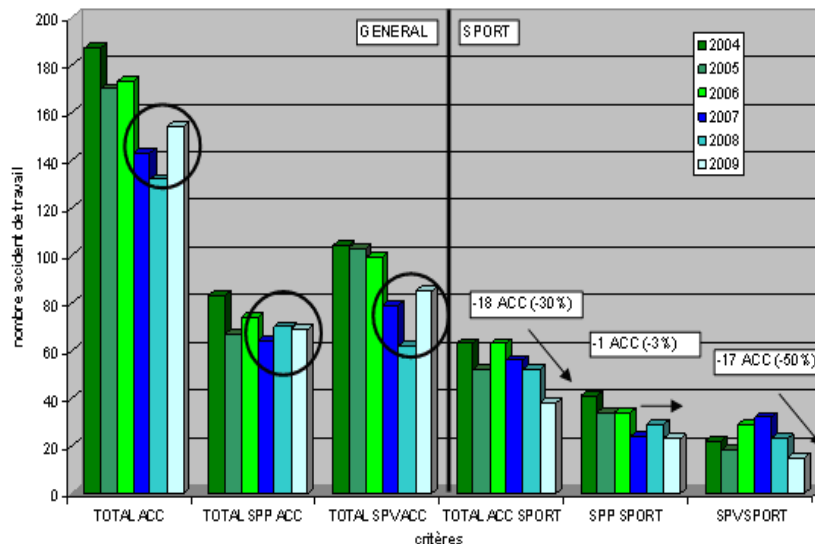
A/ Parce que la santé des agents au travail :

- Doit être une priorité pour une collectivité territoriale,
- Permet aux agents de travailler dans de meilleures conditions,
- Améliore la qualité de service rendu aux concitoyens,
- Favorise le management des personnels.

Le surpoids, l'angoisse ou le mal-être au travail ne sont pas une fatalité. Il est possible par des mesures simples et par un accompagnement appuyé de trouver des solutions à chaque problème. Parmi ces mesures, la pratique d'activités physiques et sportives est un bon moyen d'évacuer un stress et de renforcer la cohésion dans une équipe. Cette pratique doit simplement être adaptée pour des personnes non préparées physiquement et qui pratiquent dans le cadre d'une activité réglementaire

- Peut être dangereux pour la santé : l'entraînement Physique, pratiqué depuis de nombreuses années, a été sérieusement remis en cause par le rapport POURNY (2003), l'entraînement physique effectué à la garde y est défini à juste titre comme le plus grand pourvoyeur des accidents en service des sapeurs-pompiers.

Dans le Calvados, en 2007, les arrêts de travail liés à l'entraînement physique s'élevaient à près de 1500 jours d'arrêts de travail soit 9,5 postes à temps plein de SPP (Budget de fonctionnement) ou encore à presque 4 VSAV (budget investissement) sans compter les dommages à long terme provoqués par des entorses de genoux ou de chevilles qui représentent plus de 70% des accidents. En effet, une articulation « entorsée », selon sa gravité, doit être rééduquée et soulagée par une



Suivi des accidents de service SDIS14 (source : Bureau Accidents Corporels SDIS14) Nombre total de jours d'arrêt de travail vs nombre de jours d'arrêt de travail lié à l'entraînement physique

pour éviter les blessures.

B/ Parce que l'entraînement physique chez les sapeurs-pompiers :

- Est culturel : il fait partie de la vie du sapeur-pompier avec les premiers textes de lois datant de plus de 50 ans,
- Est nécessaire : il permet d'assurer ses missions, de préserver sa sécurité et celle des autres,
- Est obligatoire : il est cité aujourd'hui dans plus de 25 textes de lois,

pratique physique adaptée pendant au moins 3 mois. La pratique non encadrée et non responsable du football, du volley-ball et même de la course à pied sont ainsi à proscrire. L'entraînement Physique préconisé par le Mieux-être doit contribuer au maintien en bonne santé et non à la diminuer. En 2008, suite aux premières actions, ce nombre était égal à environ 1000 jours d'arrêts de travail soit une économie de 2,5 postes à temps plein ou 1 VSAV. Cette tendance à la diminution s'est poursuivie en 2009 et semble se poursuivre en 2010.

Qui met en œuvre le règlement du Mieux-Etre et des Activités Physiques et Sportives ?

La mise en œuvre de ce règlement s'appuie sur :

- 1 coordonnateur/expert : le préparateur physique du SDIS14
- 2 autres experts : le médecin et l'assistante psycho-sociale
- 3 services : le personnels HS, le SSSM, le service formation et ses services associés
- 1 filière de spécialité qui comptait 50 agents en 2007, 189 en 2010 et comptera 200 agents en 2012
- 44 bureaux sport CS (4 en 2007), 6 bureaux sport Compagnies, 51 chefs de centre, et les 2000 SP du département.

Quand et Comment mettre en œuvre le règlement du Mieux-Etre et des Activités Physiques et Sportives ?

La mise en œuvre du règlement est prévue sur plusieurs années. Pour 2010, les thèmes suivants seront abordés :

1/Calendrier 2010 : afin d'informer les SP du département de la mise en œuvre du règlement, un calendrier des sports est mis en ligne. Ce calendrier regroupe tous les événements relatifs à la politique du Mieux-être dont les réunions, les formations, les championnats sapeurs-pompiers et les épreuves sportives officielles.

2/Recrutement : des tests physiques (vertige, natation, confinement, condition physique) sont organisés en 2010 pour tout engagement, CCOSP, hors CCOSP, ou 3SM. Ces tests sont départementaux et organisés par la filière sport en présence du préparateur physique ou d'un conseiller sportif sapeur-pompier.

3/Matériel : en 2009, les Centre de Secours (40 CS) qui ont fait une demande de matériel, ont reçu une dotation en matériel, d'environ 160000 euro leur permettant d'organiser des séances

d'entraînement physique. Les Centres de Secours Principaux recevront en plus, du matériel de travail cardiaque et de renforcement musculaire du dos de qualité professionnelle fin 2010.

4/Suivis et conseils individualisés en bien-être

Le Livret Individuel du Mieux-Etre (LIME) est un livret de suivi et de conseils en matière de mieux-être. Il est accessible depuis le mois de mars 2010 sur le club SDIS14 (www.sdis14.fr) accessible chez soi ou sur les bornes informatiques des centres de secours du département. Le LIME est anonyme et confidentiel.

Avec l'agent, seul le préparateur physique y a accès. Avec l'autorisation du sapeur-pompier, il peut aviser le médecin et l'assistante psychosociale de messages ou de réponses aux questions.

Chaque agent du SDIS14 peut y trouver des questionnaires, des évaluations, des indicateurs, et des conseils de santé. Les évaluations/indicateurs permettent aux agents de comparer leurs résultats d'un trimestre à l'autre, avec ceux de leurs collègues (moyenne) de Centre de Secours, de Compagnie, ou du département. Le LIME est aussi un cahier d'entraînement où le sapeur-pompier peut renseigner ses séances d'entraînements personnels et professionnels afin de montrer qu'il s'entraîne régulièrement.

5/Entraînement physique en centre de secours

Le Livret sur l'Entraînement Physique En Centre de secours (LEPEC) est un ouvrage de 50 pages permettant à lui seul la mise en œuvre du règlement à l'échelle d'une Compagnie et d'un Centre de Secours. Il regroupe des explications sur le règlement, 16 fiches type de déroulement de séance (endurance, souplesse, condition physique, sport collectif, natation), un rappel sur les règles de sécurité en séance, un rappel sur le cadre réglementaire d'utilisation des matériels et infrastructures à usage sportif du SDIS14, une convention type d'utilisation des infrastructures extérieures, des plannings hebdomadaires, mensuels et annuels, le calendrier des sports, l'organigramme de la filière sport, la cartographie des bureaux sport et les procédures de vérification des matériels. Plusieurs de ces fiches peuvent être affichées. Chaque responsable sport CS a reçu le LEPEC lors des réunions de rentrée de novembre/décembre 2009. Chaque membre de la filière sport est formé à son utilisation lors de réunions de



Progiciel de suivi et de conseil en matière de Mieux-Etre pour les 2100 personnels du SDIS 14

formation et lors des FMA annuelles pour les accompagnateurs, opérateurs, et éducateurs sportifs.

En conclusion....

Le règlement du mieux-être a pour objectif d'apporter des conseils et quelques règles simples pour que l'entraînement physique effectué dans le département du Calvados permette à chaque sapeur-pompier de se maintenir en bonne santé tout au long de sa carrière. Plus globalement, cette politique du Mieux-être a pour ambition, par le rapprochement du service des sports, du 3SM, des techniciennes HS et du service formation, d'accompagner chaque personnel de la collectivité dans une démarche de bien-être au travail tout au long d'une carrière que l'on sait périlleuse et parfois même très anxiogène. La politique du mieux-être a commencé depuis 8 mois sa phase de mise en œuvre, des ajustements sont à prévoir. Gageons que les bons résultats obtenus jusqu'à maintenant se multiplient et que les indicateurs retenus pour cette politique, dans le cadre d'une certification de la collectivité (certification ISO9001 du SDIS14), passent au vert rapidement.

Le
Mieux
Etre...