



Diplôme Inter-Universitaire des Services de Santé et de Secours Médical des Services Départementaux d'Incendie et de Secours

Santé Publique – Santé Travail

**Travail de Recherche Tutoré – année 2021
EAD FI PRO 2021**

**Analyse des facteurs motivationnels d'un
programme de réathlétisation chez les
sapeurs-pompiers du Loiret**

Dr Leleu Claire

**Service Départemental d'Incendie et de Secours
du Loiret**

Tuteur universitaire : Dr Pham Dominique

Table des matières

| | |
|---|----|
| Remerciements | 4 |
| Glossaire | 5 |
| Résumé | 6 |
| Contexte | 6 |
| Objectif | 6 |
| Méthode | 6 |
| Résultats | 6 |
| Conclusion | 7 |
| Mots-clés | 7 |
| Introduction | 8 |
| Méthodologie | 11 |
| Etablissement du programme | 11 |
| Recrutement | 11 |
| Mise en route du programme | 12 |
| Entretiens téléphoniques | 12 |
| Restitution des résultats | 13 |
| Protection des données | 13 |
| Résultats | 13 |
| Résultats | 14 |
| Description de la population | 14 |
| Analyse des motivations au début de l'étude | 17 |
| Analyse des obstacles anticipés au début de l'étude | 20 |
| Analyse de l'efficacité du programme | 21 |
| Analyse des éléments ayant favorisé la réalisation | 24 |

| | |
|--|-------------------------------------|
| Analyse des éléments ayant gêné la réalisation | 27 |
| Discussion | 29 |
| Synthèse des résultats | 29 |
| Limites de l'étude | 30 |
| Conclusion..... | 32 |
| Bibliographie..... | 34 |
| Annexes | 35 |
| Annexe 1 : fiche descriptive du programme de réathlétisation | 35 |
| Annexe 2 : trame des entretiens téléphoniques | 4Erreur ! Signet non défini. |
| Annexe 3 : retranscription des entretiens des agents..... | 41 |

Remerciements

Au Dr Dominique Pham, médecin-chef du SDIS du Finistère, pour ses conseils précis, sa réactivité, et sa bienveillance

A David Mire, référent EAP de la filière accidentologie au sein de mon SDIS, pour ton professionnalisme, ton efficacité, ta tolérance et ta capacité à travailler de façon constructive sur nos divergences d'opinion. Merci beaucoup pour ton aide sur ce travail sans lequel rien n'aurait été possible.

Plus globalement à « la filière sport », notamment à tous ceux avec qui j'ai l'honneur de travailler, notamment en lien avec la filière accidentologie (une mention spéciale pour William Jeannet dans le cadre de ce travail-ci), mais également Guillaume Laquais (CT départemental, avec une mention également), et bien sûr Frédéric Fortes (référent APS).

A tout mon service, à chacune et chacun d'entre vous, quel que soit votre corps de métier ou votre statut, pour votre dévouement professionnel, votre exigence et votre bienveillance, pour votre volonté de nous faire grandir collectivement et individuellement.

Aux participants... que je ne peux pas citer nommément puisque je vous ai promis l'anonymat. Sans vous, ce travail n'aurait pas été possible. Merci pour vos remarques constructives.

A mes relecteurs et notamment à ma petite sœur pour son soutien indéfectible... et à tous ceux (veuillez m'excuser, vous êtes trop nombreux pour être cités ici) qui, durant cette année particulièrement sollicitante, ont eu un mot à propos pour me dynamiser quand j'en ai eu besoin. Vous m'avez souvent dit que c'était rien. Mais ce sont ces riens qui permettent d'avancer, de réaliser, de concrétiser... Alors merci pour, comme quelqu'un de plus doué en lettres que moi l'a dit, merci pour « tous ces petits riens qui ne valent pas la peine d'être dits, mais qui valent la peine d'être entendus ».

Glossaire

EAP : encadrant des activités physiques

EAP-1 : EAP : encadrant des activités physiques de niveau 1

EAP-2 : EAP : encadrant des activités physiques de niveau 2

ICP : indicateurs de la condition physique

LL : Luc Léger

PAT : personnel administratif ou technique

SP : sapeur-pompier

SPP : sapeur-pompier professionnel

SPV : sapeur-pompier volontaire

SSSM : service de santé et de secours médical

Résumé

Contexte

Certains sapeurs-pompiers ont une condition physique et notamment une endurance cardiologique insuffisante pour réaliser leur mission dans de bonnes conditions d'efficacité et de sécurité. L'efficacité des programmes de réathlétisation est démontrée mais dépendante de l'observance.

Objectif

Nous souhaitons étudier les facteurs favorisant ou limitant l'observance d'un programme de réathlétisation proposé à des sapeurs-pompiers qui en ont besoin et qui l'acceptent.

Méthode

Etude qualitative, déclarative, auprès de 16 agents du Service Départemental d'Incendie et de Secours du Loiret (12 sapeurs-pompiers volontaires, 3 sapeurs-pompiers professionnels, 1 personnel administratif ou technique), réalisée en 2 temps :

- Un premier entretien visant à relever les motivations, les obstacles identifiés concernant le programme de réathlétisation proposé, et le vécu d'éventuels réentrainements antérieurs
- Un deuxième entretien après le programme de réathlétisation proposé, visant à relever la pratique de l'activité physique pendant le programme, les facteurs favorisant ou limitant l'observance de ce programme.

Résultats

Sur 16 participants, 12 ont majoré leur activité physique, en utilisant le programme proposé et/ou en débutant une autre activité physique.

Les motivations relevées sont : la reprise d'une activité physique ou sportive, le bilan et l'augmentation des capacités physiques, l'apprentissage de bonnes pratiques, les bénéfices physiques et psychiques de la pratique d'une activité physique et des motivations externes (liées ou non au milieu sapeur-pompier).

Les facteurs favorisant la réussite du programme relevés sont le programme lui-même, l'augmentation des capacités physiques, l'organisation des séances (en groupe ou en musique), la motivation du participant lui-même. Le contexte général (la notion de « c'est le bon moment ») a semblé importante.

Les éléments du programme plébiscités ont été : l'existence même d'un programme (précis, avec un support papier, permettant de bonnes pratiques), avec des exercices (connus ou d'appropriation facilitée, abordables et adaptables, ludiques) organisés en microcircuits (non redondants, ciblant chacun une partie du corps), pratique (nécessitant peu de matériel, peu de temps, réalisables à domicile, avec un rythme quotidien).

Conclusion

Un programme de réathlétisation peut être utilisé, même avec peu d'encadrement. Elle gagne à être proposée au bon moment au sapeur-pompier et à s'adapter au mieux à son rythme de vie et à sa condition physique du moment.

Mots-clés

Analyse qualitative

Motivation

Réathlétisation

Sapeur-pompiers

Introduction

Le Code Général des Collectivités Territoriales définit les missions du Service de Santé et de Secours Médical (SSSM) qui incluent entre autres :

- La surveillance de la condition physique des sapeurs-pompiers
- L'exercice de la médecine professionnelle et d'aptitude des sapeurs-pompiers professionnels et de la médecine d'aptitude des sapeurs-pompiers volontaires, dans les conditions prévues à l'article R 1424-28 (1).

Cette mission rejoint l'obligation pour l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs (2).

Les missions des sapeurs-pompiers peuvent nécessiter des efforts physiques importants. L'intensité physique des activités correspondant aux missions dites « incendies » sont évaluées entre 8 et 9 MET (3). Donc il importe de pouvoir évaluer ces capacités physiques :

- pour les sapeurs-pompiers afin de les maintenir et
- pour les médecins exerçant la médecine professionnelle et d'aptitude des sapeurs-pompiers professionnels et la médecine d'aptitude des sapeurs-pompiers volontaires.

A cette fin, les sapeurs-pompiers et les médecins disposent des indicateurs de la condition physiques (ICP), comprenant notamment un test d'endurance (généralement soit le test navette de Luc Léger soit le test de Vameval). L'objectif de ses tests n'est pas de définir une aptitude mais de servir d'alarme et d'aide au diagnostic. (4) Cependant, différents seuils ont été proposés :

- le seuil minimal d'un pallier 4 (au Luc Léger ou au Vameval) pour l'engagement sur les missions dites incendies (5)
- des seuils d'alerte différents en fonction de la tranche d'âge au Luc léger ou au Vameval (6) :
 - o de 18 à 29ans : 9 pour les hommes et 8 pour les femmes
 - o de 30 à 39ans : 7
 - o de 40 à 49ans : 6
 - o de 50 à 65ans : 5.

Le problème se pose quand un agent ne répond pas à ces critères. En vue d'évaluer la fréquence des agents en situation de désadaptation, des extractions des ICP des deux dernières années sur le Loiret ont été réalisées. L'analyse de ces extractions apparaissent au tableau 1. Les données de l'année 2019 portent un éclairage nécessaire du fait des spécificités de l'année 2020. Les restrictions nécessaires à la gestion de la crise sanitaire ont pu perturber les pratiques sportives, mais aussi la réalisation des ICP.

En 2020, nous disposons de données d'ICP pour 1062 agents (44.4% de l'effectif), dont 956 agents (39.9% de l'effectif) pour qui un test d'endurance (Luc Léger ou Vameval) a été réalisé. En 2019, nous disposons de données d'ICP pour 1232 agents (51.5% de l'effectif), dont 1169 agents (48.8% de l'effectif) pour qui un test d'endurance (Luc Léger ou Vameval) a été réalisé.

En fonction de la référence utilisée, les effectifs des personnels ayant un test d'endurance insuffisant varient. Le critère le plus favorable est celui du pallier 4 (que ce soit pour un test de Luc Léger ou un Vameval) à 5.33% en 2020 (9.1% en 2019). Le moins favorable est celui intégrant l'âge, avec 31.5% de test jugés insuffisants en 2020 (17.2% en 2019). Ces résultats augmentent encore dans les effectifs féminins. Par ailleurs, on peut supposer l'existence un biais de sélection. Les agents en difficultés pourraient être plus nombreux statistiquement à éviter les réalisations des ICP. Ceci minorerait les chiffres retrouvés. On peut donc raisonnablement conclure qu'il est fréquent que la condition physique d'un sapeur-pompier soit considérée insuffisante.

| Luc Léger <4 ou Vameval<5 | | | |
|--|----------------|-------------------|------------------|
| | Effectif total | Effectif masculin | Effectif féminin |
| 2020 | 51 (5,33%) | 36 (4,35%) | 15 (10,20%) |
| 2019 | 106 (9,07%) | 63 (6,35%) | 43 (22,51%) |
| Luc Léger ou Vameval inférieurs aux seuils fonction de l'âge | | | |
| | Effectif total | Effectif masculin | Effectif féminin |
| 2020 | 301 (31,49%) | 206 (24,88%) | 95 (64,63%) |
| 2019 | 201 (17,19%) | 78 (7,86%) | 123 (64,40%) |

Tableau 1: Effectifs ayant un test d'endurance insuffisant

Par ailleurs, la pratique régulière d'une activité physique est souhaitable (7) : allongement de l'espérance de vie, accroissement de l'endurance cardio-pulmonaire, diminution des maladies cardiovasculaires athéromateuses, diminution d'une hypertension artérielle (notamment de la pression artérielle systolique), perte de poids et amélioration du métabolisme lipidique et glucidique, accroissement de l'ostéogénèse (donc prévention et amélioration de l'ostéoporose et diminution du risque fracturaire), amélioration du statut immunitaire (sauf en cas de surentraînement), diminution de l'incidence et des complications de maladies respiratoires (broncho-pneumopathie chronique obstructive, asthme), diminution de l'incidence de certains cancers (du colon, du sein, du poumon, de la prostate, de l'endomètre), équilibre de la santé mentale (sensation de bien-être psychique, diminution du stress, diminution des symptômes et des conséquences de la dépression), facilitation du sevrage tabagique, diminution des troubles cognitifs (dont prévention de la maladie d'Alzheimer). Le niveau d'entraînement physique est également un facteur protecteur du coup de chaleur externe (8). La solution tant du point de vue de la gestion des ressources humaines que de celui de la déontologie médicale est donc de réentraîner ces agents.

Cette réathlétisation est possible. Il est démontré médicalement depuis longtemps que la reprise d'un exercice physique est rapidement bénéfique, incluant en prévention primaire (9). Le problème récurrent est l'observance de ces différents programmes.

Nous avons donc établi un programme de réathlétisation, en visant :

- Une adaptabilité au niveau de l'agent
- Un temps raisonnable à allouer
- Un faible besoin de matériel pour ne pas dépendre d'un lieu et s'affranchir de contraintes financières.
- Des exercices simples, potentiellement déjà connus des agents, qui pourront être expliqués par un encadrant des activités physiques (EAP) de niveau 1. Ceci pourra

permettre de recentrer les EAP de niveau 2 sur les agents ayant des problématiques médicales.

Notre hypothèse est qu'il est possible d'augmenter l'activité physique d'un agent en lui proposant tel programme de réathlétisation. Nous nous proposons d'étudier les motivations faisant accepter un tel programme, et les facteurs ayant favorisé (voire permis) ou limité (voire empêché) l'observance de ce programme.

Méthodologie

Etablissement du programme

Un EAP-2 référent sur l'accidentologie et actif sur les accompagnements de la condition physique au bénéfice d'agents en difficulté a été contacté. Il a établi avec l'aide du médecin référent sur la santé au travail un programme en visant :

- Une forte adaptabilité à la condition physique de l'agent
- Un faible risque lésionnène
- Une contrainte temporelle limitée et modulable : basée sur 20 minutes/jours 5jours/ semaines, mais modulable en 2 jours (45 minutes), voire en 3 jours (45 minutes)
- Une absence de contrainte géographique : pas de nécessité de se rendre au centre de secours ou à une salle de sport
- Un faible besoin de matériel
- De faibles contraintes financières.

La fiche a été établie. Elle est disponible en annexe (Annexe 1).

Recrutement

Les médecins d'aptitude et les EAP travailleront de concert. Ils proposeront le programme de réathlétisation aux SP en ayant besoin. Ce besoin est défini par :

- Une limite aux ICP (Luc Léger à 2, 3 ou 4 ou Vameval équivalent),
- Une difficulté opérationnelle relevée par l'agent du fait d'un manque de condition physique
- Une limitation des tests cardiologiques étudié en visites médicales (ICP ou tests de Ruffier et tests de Ruffier et Dickson).

Le programme est expliqué à l'agent (modalités, objectifs).

La participation à l'étude est expliquée, notamment la réalisation de 2 entretiens (téléphoniques ou présentiels). Les objectifs sont précisés :

- évaluer le programme en relevant les facteurs favorisant ou limitant son observance,
- adapter si besoin le programme sportif pour, le cas échéant, une mise en œuvre prochaine à plus large échelle.

La non-observance du programme même après inclusion est systématiquement dédramatisée, et considérée comme à analyser pour permettre une adaptation du programme et/ou de la mise en œuvre du programme.

En cas de refus, l'agent n'est pas inclus dans l'étude. Il peut s'il le désire bénéficier du programme établi en lien avec son EAP, malgré son caractère expérimental. En cas d'acceptation, l'EAP contacte le médecin (ou réciproquement) et l'étude commence.

Nous prévoyons un nombre d'agents compris entre 12 et 20, avec un arrêt du recrutement :

- soit lorsque les entretiens boucleront (série de 3 entretiens sans nouvel item motivationnel),
- soit au plus tard à la date du 14 juillet 2021.

Mise en route du programme

Le programme (incluant chacun des exercices et les bonnes pratiques à respecter) sont explicités à chaque agent. Par la suite, L'EAP est laissé libre de la fréquence de ces contacts avec les agents.

Un prêt de matériel est possible avec l'accord du chef de centre et des EAP référents du centre. Sinon, l'agent se procurera le matériel nécessaire par ses propres moyens.

Entretiens téléphoniques

Une série de deux entretiens est réalisée. Leurs trames sont en annexe (annexe 2).

Nous contactons chacun des agents, si besoin en prenant un rendez-vous téléphonique.

En préambule au premier entretien, l'étude est réexpliquée, incluant son caractère facultatif.

Pour chaque agent, le premier entretien est réalisé dans les quelques jours précédents (de préférence) ou suivant (le cas échéant) le début du programme. L'objectif est de faire expliciter les motivations de l'agent et les facteurs potentiellement limitant. Le deuxième entretien est réalisé 4 à 5 semaines après le début du programme. L'objectif est d'évaluer l'observance du programme et les facteurs ayant facilité ou gêné cette observance.

Les entretiens sont retranscrits mot à mot. Cependant, à la demande de l'agent, certaines données issues de l'entretien peuvent être censurées ou reformulées sans en altérer le sens. Dans ce cas, nous ne nous servons pas des verbatims pour illustrer nos propos. Les parties censurées sont signalées dans le compte rendu des entretiens par l'expression [partie censurée] entre crochets. Les parties modifiées seront signalées entre crochets.

Sur initiative de l'agent, en cas de difficulté majeure à le joindre, un autre mode de contact sera accepté pour le deuxième entretien (mail, lettre...). L'entretien de vive voix est néanmoins priorisé. Si le premier entretien téléphonique s'avère impossible, le participant est exclu de l'étude.

Ces comptes rendus d'entretiens sont ensuite analysés notamment via un logiciel de traitement des données.

Restitution des résultats

Les résultats seront restitués dans le chapitre suivant (résultats de l'étude) sous deux formes : le texte et des tableaux de verbatims.

Pour faciliter la compréhension et la lecture des propos rapportés dans les tableaux de verbatims, certains mots peuvent être supprimés, sans altérer le sens des propos. Ce procédé sera signalé par les caractères suivants : [...] .

Protection des données

Les données sont anonymisées dès le début des entretiens. Les données permettant d'identifier indirectement un agent seront censurées.

Les personnes ayant un accès direct aux données ont pris et prennent toutes les mesures nécessaires à la protection de ces données.

Résultats

L'ensemble des entretiens est analysé. Nous dégagerons des thèmes, que nous illustrerons par des verbatims lors de la restitution des résultats.

Les chiffres retrouvés par cette étude ne sont pas significatifs. L'effectif est trop faible, le recrutement ne fait pas appel à l'aveugle (donc la population n'est pas réputée représentative). Les intervalles de confiances et indice de significativité ne sont donc pas calculés. Les résultats chiffrés sont rendus bruts, soit sous format numérique, soit sous format de fraction.

Résultats

Description de la population

Intégration à l'étude

17 personnes ont répondu favorablement. Une personne n'a pas pu être contactée pour le premier entretien et a donc été exclue de l'étude. Au total, 16 personnes ont été incluses, dont 6 hommes et 10 femmes. Une d'entre elle n'a pas pu être contactée pour le 2^e entretien. Une autre a spontanément répondu par mail, après l'échec de plusieurs tentatives pour la joindre.

L'intégration à l'étude a été proposée :

- Huit fois par un EAP
- Sept fois par le participant lui-même qui en a fait la demande au médecin référent sur l'aptitude et la santé au travail. Ces participants avaient été informés par le bouche-à-oreille.
- Une fois par le médecin en visite médicale d'aptitude.

Caractéristiques physiques des participants

Les participants étaient âgés de 19 à 52 ans. L'âge moyen était de 39.7 ans. L'âge médian était de 40 ans.

Les participants mesuraient entre 1.52 et 1.89 mètre. La taille moyenne et la taille médiane étaient de 1.69 m. Leurs IMC étaient compris entre 16.7 et 34.5. L'IMC moyen était de 27.4. L'IMC médian était de 27.3.

Statuts et lieux d'exercice des participants

Parmi les participants, on dénombrait :

- 12 sapeurs-pompiers volontaires (SPV) dont 2 personnels du SSSM,
- 3 sapeurs-pompiers professionnels (SPP) tous membres du SSSM
- 1 personnel administratif ou technique (PAT).

Les participants étaient basés :

- à l'état-major : 4 participants dont les 3 SPP du SSSM et 1 PAT,
- en centre de secours principal (Orléans-centre, Orléans-Sud et Pithiviers) : 3 participants dont un en double appartenance avec un centre de secours, et dont 2 SPV du SSSM
- en poste avancé d'un centre de secours principal (PANOS) : 1 participant
- en centre de primo-intervention : 8 participants, répartis sur 2 centres, dont 7 personnels sur le même centre.

Activité physique des participants au début de l'étude

Parmi les participants, 3 ont relevé une activité physique régulière au travail :

- un chef d'entreprise du secteur bâtiment-travaux public, en raison de port de charges lourdes au travail sur les chantiers, notamment pour les chargements et déchargements des matériaux nécessaires
- deux agents de sécurité incendie qui marchent quotidiennement 7-8km au travail.

Au début de l'étude :

- 8 participants pratiquaient une activité physique, détaillée dans le tableau 5, comparant l'activité physique avant et pendant l'étude
- 7 participants ne pratiquaient plus d'activité physique mais relevaient une pratique antérieure, arrêtée depuis 1 à 19 ans (5,7 ans en moyenne, 2 ans en médiane)
- 1 participant disait n'avoir jamais eu de pratique régulière d'activité physique.

Trois participants relevaient une pratique sportive à haut niveau (compétition au niveau national) en basket (2 participants) ou en VTT (1 participant), arrêtée depuis entre 5 et 19ans. Les autres pratiques antérieures étaient :

- des sports collectifs (2 participants) : badminton, handball, tennis,
- la course à pied (2 participants),
- la natation (2 participants),
- le karaté (2 participants),
- la gymnastique (2 participants),
- la musculation en salle (1 participant),
- la marche nordique (1 participant).

Les motifs de l'arrêt de la pratique étaient :

- Le confinement lié au COVID (4 participants)
- Les problèmes de santé (2 participants) : une blessure grave liée au sport, un trouble du comportement alimentaire avec trouble anxieux
- Des affects négatifs liés à la pratique (2 participants) : ennui ou dégoût
- Des contraintes contextuelles (3 participants) :
 - o professionnelles (2 participants) : une surcharge professionnelle, un arrêt d'une profession liée à la pratique de l'activité physique ou
 - o familiale (1 participant) : une naissance.

Suivi préalable d'un programme de réentraînement

Sept participants avaient déjà pratiqué un programme de réentraînement, avec succès pour 5 d'entre eux.

Les deux critères établissant l'échec étaient : l'absence de reprise de pratique d'activité physique et l'absence de maintien de la pratique d'activité physique.

Les critères de réussite étaient :

- La modification de paramètres physiologiques : perte de poids (2 participants), diminution de la fréquence cardiaque de repos (1 participant)
- La reprise du sport (3 participants) avec deux nuances : le retour à un niveau antérieur suite à une blessure, la pratique régulière et prolongée dans le temps
- L'apprentissage de bonnes pratiques de gestes et postures (1 participant)
- La gestion du stress (1 participants)

Les facteurs ayant favorisé l'observance du programme antérieur étaient (1 des 7 participants, en échec, n'en relève aucun) :

- Une motivation externe (3 participants) : l'entraîneur, l'EAP, la famille
- Les affects (2 participants) : pratique appréciée, gestion du stress, stratégies de mise en réussite, le caractère ludique des exercices
- La praticité du programme (1 participant) : matériel accessible financièrement, courant
- La progressivité du programme (2 participants).

Les facteurs ayant gêné le programme antérieur étaient :

- Les affects (2 participants) : la peur, le découragement
- Lié à la perte d'une condition physique antérieure (2 participants) : déception ou non prise en compte de cette perte
- Lié au contexte de la pratique (3 participants) : isolement, lieu publique avec contraintes horaires, pratique extérieure par temps froid
- Lié au matériel nécessaire (1 participant) : prix élevé, mise en place d'installations spécifiques
- Des douleurs suite aux entraînements (1 participant)
- Contextuel : « pas le bon moment » (1 participant)

Evaluation de la condition physique au début du programme

Au cours des années 2020 ou 2019, seuls 3 participants avaient participé à des ICP :

- un atteignait le 5^e pallier au test navette de Luc Léger en 2019,
- un autre atteignait le 6^e pallier au test navette de Luc Léger en 2020,
- le troisième atteignait le pallier 3.75 au test de Vameval en 2019.

En visite médicale, les indices de Ruffier et de Ruffier-Dickson ont été mesurés sauf pour le PAT, donc pour 15 participants :

- Les indices de Ruffier étaient compris entre 1 et 15.4, avec une moyenne de 6.9 et une médiane de 7.1
- Les indices de Ruffier-Dickson étaient compris entre 2.6 et 15.6, avec une moyenne de 7.4 et une médiane de 6.4

Des difficultés opérationnelles étaient relevées pour 9 participants sur 15 (le PAT étant exclu de l'analyse, puisqu'il ne part pas en intervention).

Analyse des motivations au début de l'étude

Motivations citées spontanément

Les participants ont cité spontanément entre 1 et 5 motivations (moyenne de 3.3, médiane de 4).

Les motivations citées spontanément sont répertoriées et illustrées dans le tableau 2. Elles sont :

- La reprise d'une activité physique ou sportive (9 participants) et la reprise d'habitude de pratiques d'activités physiques et sportives (1 participant)
- La remise en forme (7 participants)
- La performance : bilan des capacités physiques (2 participants) et augmentation des capacités physique (3 participants)
- L'apprentissage de bonnes pratiques d'activités physiques (1 participant)
- Liées au programme : existence du programme (1 participant), praticité du programme (3 participants), programme perçu comme une aide (2 participants)
- La gestion du poids : perte de poids (6 participants), stabilisation du poids (2 participants), prise de masse (1 participant)
- Les bénéfices psychiques : recherche de bien-être (2 participants), gestion du stress (1 participant), prendre du temps pour soi (1 participant)
- Lié au contexte favorable la notion du « bon moment » (1 participant)
- Lié à des tiers (motivations externes) : l'EAP (1 participant), le médecin de sapeurs-pompiers (3 participants), l'intégration à l'équipe (1 participant), les représentations familiales (1 participant) ou l'aide à la reprise d'activités physique d'un tiers (1 participant)

L'importance de la motivation a été cotée, en proposant d'utiliser la notation plus intuitive pour le participant : par chiffre ou par mots, avec une correspondance (1 : pas du tout, 2 : un peu, 3 : moyenne, 4 : importante, 5 : extrême). Il y a quatre données manquantes qui n'ont pas été cotées pendant l'entretien, concernant le bilan des capacités physiques, la notion de bon moment, l'existence du programme et la praticité du programme. Les notes attribuées varient de 3 à 5, avec une médiane de 4 et une moyenne de 4.2.

| | | |
|---|--|---|
| Reprise d'une activité physique ou sportive | Reprise d'une activité physique ou sportive en soi | "Me remettre au sport" "Je fais beaucoup moins de sport qu'avant. " "j'ai du mal à reprendre le sport" "J'étais inscrit à une salle de sport. Mais avec le covid tout s'est arrêté." "m'aider [...] à faire mon sport. " "Pour essayer de refaire un petit peu quelque chose. " "D'abord la reprise du sport" "il faut que je m'y remette" "envie de reprendre [...] le sport" "m'aider à refaire du sport" |
| | Reprise d'habitude | "permettre de reprendre la piscine, que ça me remette le pied à l'étrier. Sur le long court." |
| Remise en forme | | "Je veux me remettre en forme" "je voulais retrouver mon corps " ". C'est pour [...] retrouver la forme " "de toute façon, ça peut pas faire de mal" "C'est une remise en condition en fait" "envie de reprendre une condition physique " "Me muscler" |
| Performance | Bilan des capacités | "Pour voir ce que je peux " "C'est voir ce que je peux encore faire " "C'est pour voir où j'en suis" "voir si il y a une marge de progression." |
| | Augmentation des capacités | "La remise à niveau de ma condition physique " "m'aider à être plus performante." "Mais je peux récupérer en cardio et renforcer les dorsaux. " "voir si je peux faire mieux. Au-delà de ce que je pense, que ce que je me suis mis comme barrière. [...]C'est voir si je peux faire mieux." |
| Bonnes pratiques | | "Je veux [...] faire les bons gestes je ne veux pas me faire mal" |
| Programme | Existence | "le fait d'avoir un programme cadré, des exercices, un objectif..." |
| | Aide | "D'une part ça t'aide. " "Toute seule, bah... j'y connais rien" "une aide qui tombe pile au bon moment" |
| | Praticité | "C'est 20 minutes par jour. " "C'est vraiment accessible " "Le fait que ça soit des petites séances, pas une heure et demi. Tu peux donner 20 minutes de temps par jour" "c'est que 20 minutes. " |
| Gestion du poids | Perte | "J'aimerais perdre un peu de poids." "J'ai pris du poids" "Je suis en surpoids je fais 20 kilos de plus " "J'ai repris un peu de poids. C'est pour en perdre " "Pour le poids aussi" "perdre du poids" "Ne plus avoir de problèmes de blanchisserie ! Tous mes pantalons rétrécissent ? " |
| | Stabilisation | "stabiliser mon poids qui fait monter descendre monter descendre" "Stabiliser mon poids" |
| | Prise de masse | "prendre un peu de... de... masse" |
| Bénéfices psychiques | Bien-être | "c'est toujours bon à prendre" "Etre bien. Là je le sens moins sans sport. Je suis verrouillée... Il faut me déverrouiller." |
| | Gestion du stress | "Rapport au stress" |
| | Prise de temps pour soi | "Je prends pas le temps de prendre du temps pour moi. " |
| Contexte favorable | | "c'était le moment, les vacances, j'ai plus le temps pour le faire" |
| Motivations externes | EAP | ". Là, je sais que [prénom de son EAP de secteur] va me filer un coup de main et je suis pas à baisser les bras quand on me coache" |
| | Médecin de SP | "Pour te rendre service" "Parce qu'il te manquait du monde" "Et pis, ça me permet de vous coller un coup de main. " |
| | Equipe/ caserne | "Je viens d'arriver" "A priori je vais être chargé du sport en manœuvre. " |
| | Représentation familiales | "une revanche pour [feu son beau-père SPV] mine de rien, il était fier que je sois pompier." |
| | Aide d'un proche | "Et pour ma femme elle a envie et ça pourrait correspondre" |

Tableau 2: tableau des verbatims concernant les motivations

Analyse des motivations proposées

Pour chacune des motivations proposées testées, la question a été posée en 2 fois :

- La notion testée correspond-elle à une motivation ? (Oui ou non)
- Quelle est l'importance de cette motivation ? Celle-ci a été cotée, en proposant d'utiliser la notation plus intuitive pour le participant : par chiffre ou par mots, avec une correspondance (1 : pas du tout, 2 : un peu, 3 : moyenne, 4 : importante, 5 : extrême). Le non a donc été coté : 1 pas du tout

Les résultats, illustrés par la figure 1, sont les suivants :

- Pour « la santé » : 16 oui sur 16 participants, avec une motivation variant de 3 à 5, avec une moyenne de 4.2 et une médiane de 4,
- Pour « l'aisance opérationnelle (en intervention ou en manœuvre) » : 15 oui sur 15 participants (le PAT a été exclu de cette question car il n'a pas d'activité opérationnelle), avec une motivation variant de 3 à 5, avec une moyenne de 4 et une médiane de 4,
- Pour « l'aisance dans la vie professionnelle » : 5 oui, 8 non sur 13 participants (les SPP n'ont pas été testés en raison d'une redondance avec la question précédente), avec une motivation variant de 1 à 4, avec une moyenne de 2 et une médiane de 1.
- Pour « l'aisance dans la vie personnelle » : 11 oui, 5 non sur 16 participants, avec une motivation variant de 1 à 4, avec une moyenne de 2.4 et une médiane de 2.
- Pour « se sentir mieux physiquement » : 15 oui, 1 non sur 16 participants, avec une motivation variant de 1 à 5, avec une moyenne de 3.7 et une médiane de 4.
- Pour « se sentir mieux psychologiquement » : 11 oui, 5 non sur 16 participants, avec une motivation variant de 1 à 5, avec une moyenne de 2.9 et une médiane de 3.
- Pour « améliorer le regard des autres sur moi » : 2 oui, 14 non sur 16 participants, avec une motivation variant de 1 à 2, avec une moyenne de 1.1 et une médiane de 1.

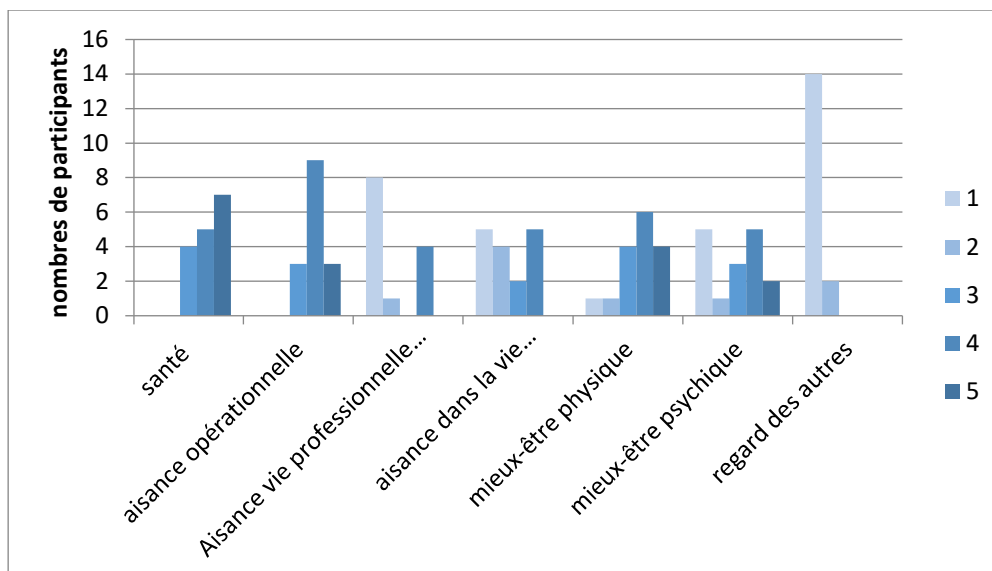


Figure 1: histogramme illustrant les notes de 1 à 5 attribuées aux motivations proposées

Analyse des obstacles anticipés au début de l'étude

Quatre participants ne voyaient aucun obstacle. Les autres en citaient spontanément entre 1 et 4 (moyenne de 2.6, médiane de 3).

Les obstacles spontanément identifiés sont répertoriés et illustrés par le tableau 3. Ce sont :

- Le manque de motivation (6 participants) ou la vision contraignante du programme (1 participant)
- Des contraintes contextuelles : le manque de temps (6 participants), les difficultés organisationnelles dans la vie quotidienne (4 participants)
- Des problèmes physiques : problèmes de santé (5 participants), fatigue (3 participants), surpoids (2 participants) ou manque de condition physique (2 participants)
- L'absence de prise en charge diététique (1 participant)

En tout 30 problématiques ont été identifiées par les participants dont 12 avec des stratégies de gestions identifiées. Ces stratégies concernaient : le manque de motivation (3 fois), le manque de temps (3 fois), l'organisation de la vie quotidienne (2 fois), les problèmes de santé (3fois), la fatigue (1fois).

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| Aucun | "Bah je ne sais pas" "Non. Je vois pas." "Ah non... Honnêtement je vois pas quoi." "Non" | |
| Manque de motivation, contraintes | "Au début c'est une obligation" "La motivation" "Et la motivation, " "L'obstacle c'est moi-même, ma volonté en fait" "Le manque de motivation" "Et la motivation..." | |
| Contraintes contextuelles | Manque de temps | "C'est il faut prendre le temps" "Le temps il faut le prendre" "il va falloir bloquer du temps à l'extérieur" "Le temps !" "Le temps. " "Le timing. " |
| | Difficultés avec l'organisation quotidienne | "c'est pas ma motivation première avec les problèmes de mon fils son état de santé." "Je m'investis beaucoup dans mon travail. Donc je prends pas le temps" "Je suis à peu près tranquille à partir de 21h." "Ca sera de l'organisation avec le boulot, mon fils, la maison, la vaisselle..." "Mon gnome qui me grimpe dessus." |
| Problèmes physiques | Problème de santé | "je pense que je vais remplacer par des abdos hypopressifs qu'on m'a montré en kiné. En plus ça évite aussi les descentes d'organes par rapport aux accouchements. Par rapport à ma plaque je pense que c'est mieux." "Pour ma limitation d'épaules" "Je vais être limitée par mes tendinites." "Mes problèmes lombaires, mon ancienne tendinite au coude." "Peut-être mon bras (risque de lymphœdème connu)" "Si j'ai des douleurs, " |
| | Fatigue | "je me dis je suis fatigué" "La flemme le soir après la journée de travail" "Et la fatigue. " |
| | Surpoids | "Mon surpoids pour commencer.", "Je suis en surpoids" |
| | Manque de condition physique | "Sur le cardio, je suis pas trop calée" "donc pour le cardio." |
| Absence de prise en charge globale | "Vous touchez pas à l'alimentaire. Et il faudrait. Mais j'ai pas envie" | |

Tableau 3: tableau des verbatims concernant les obstacles

Analyse de l'efficacité du programme

Autoévaluation

A la question : « Estimez-vous que vous avez réussi le programme ? », 6 participants ont répondu oui, 5 partiellement, 4 non (sur 15 participants).

Les critères de réussites spontanément cités sont répertoriés et illustrés dans le tableau 4. Ce sont :

- La réalisation du programme (5 participants)
- La reprise du sport (4 participants) dont
 - o avec la précision que la reprise d'un autre sport a été facilitée par le programme (2 participants)
 - o avec la notion de poursuite de l'activité physique (un participant)
- L'adéquation du niveau du participant à la difficulté des exercices (un participant)
- La progression ressentie : acquisition de plus d'aisance lors de la réalisation du programme (un participant) ou lors de séance de sport en caserne (un participant)

| | | |
|------------------|------------------------------------|---|
| | Réalisation du programme | "Bien.... Bien... Après j'ai pas fait à 100 %." " Du coup, j'ai fait " "Oui, mais... c'est le mettre en place " "Je réduisais la minute de pause 15-20 secondes , ça suffisait. Tout ce qui est bras, j'ai fait avec des poids à la caserne. Les jambes, j'ai jamais compliqué. Les bras, si, parce que je me faisais chier." ". J'ai quand même fait tout les exercices, toutes les séances" |
| Reprise du sport | Reprise du sport | "Je continue, je me suis mis au footing" ""J'ai repris le sport tous les jours" "Je faisais plus rien. C'est mieux. " |
| | Reprise facilitée d'un autre sport | "Ça m'a aussi remotivée à bien reprendre le vélo" "Et j'ai essayé le vélo allongé. [...] J'ai découvert à la caserne, on a des trucs de gym. Je vais regarder. Faut que je m'y mettes" |
| | Poursuite de l'activité physique | "Très bien. Je continue" "Oui c'est même très bien. Je continue" |
| | Difficulté des exercices adéquate | "ça va niveau difficulté ça va" |
| | Progression ressentie | "Et aussi c'est plus simple qu'au début." "J'ai quand même rapidement senti une nette amélioration dans mes capacités à effectuer les cycles avec plus d'aisance." |

Tableau 4: tableau des verbatims concernant les critères de réussite

Les critères de non-réussites spontanément cités sont répertoriés et illustrés par le tableau 5. Ce sont :

- La non-réalisation du programme (2 participants), les 2 ont le projet de commencer,
- La réalisation incomplète du programme :
 - o arrêt transitoire (2 participants),
 - o arrêt prématuré (1 participant),
 - o non-respect du rythme hebdomadaire fixé ou moins séances réalisées que prévu (3 participants),

- Le non-strict respect du programme (3 participants),
- L'absence de progression dans l'intensité des exercices (1 participant)
- L'augmentation de la fréquence cardiaque plus modérée qu'attendu (1 participant).

| | | |
|---|---|---|
| Non réalisation du programme | Non réalisation du programme | "J'ai rien fait! J'ai pas commencé! " "J'ai pas fait! Je sais pas si c'est pour repousser l'échéance ou " "Mais j'ai pas fait ton programme", Mais non, j'ai rien fait je te dis." "J'ai rien fait ! Je peux rien dire ! J'ai rien fait !" |
| | Programme différé | "Je comptais faire ça début septembre. " "J'ai décalé en septembre." " commencerai la semaine prochaine." |
| Réalisation incomplète du programme | Arrêt transitoire | ". J'ai pas fait non-stop. " "En fait, j'ai fait 2 semaines. J'ai arrêté. Là je reprends. " |
| | Arrêt prématuré | "Non. Parce que j'ai pas fini." |
| | Rythme non respecté, séances manquées | "j'ai fait une relâche et je voulais faire une progression." "j'ai moins travaillé sur la dernière semaine" "Oui, mais... c'est le mettre en place régulièrement" "Non. Il y a une semaine j'ai quasi rien fait ! La deuxième 4 jours / 5. J'ai parfois pas fait le cycle complet." |
| Non-strict respect du programme | "partiellement j'ai dû adapter des exercices sur la partie des abdos. " "Mais parfois j'ai fait des mix, en adaptant après une séance. En fin je cours." "Y'en a que j'ai arrêté dès le début, c'est les lombaires. " | |
| Absence d'augmentation de l'intensité | "j'ai fait une relâche et je voulais faire une progression." | |
| Augmentation de la FC plus modérée qu'attendue | "J'arrivais pas à monter en fréquence cardiaque. Quand je suis à 140-150, je monte pas au-dessus" | |
| Abréviation du tableau: FC: fréquence cardiaque | | |

Tableau 5: tableau des verbatims concernant les critères de réussite

Gain en aisance

Le gain en aisance (opérationnelle, professionnelle, personnelle) a été systématiquement testé avec 2 questions :

- Ressentez-vous plus d'aisance (en opérationnel, dans votre vie professionnelle, dans votre vie personnelle) ? (Oui ou non)
- Quelle est l'importance de ce gain en aisance ? Celle-ci a été cotée, en proposant d'utiliser la notation plus intuitive pour le participant : par chiffre ou par mots, avec une correspondance (1 : pas plus d'aisance, 2 : un peu plus d'aisance, 3 : plus d'aisance, 4 : beaucoup plus d'aisance, 5 : extrêmement plus d'aisance). Le non a donc été coté : 1 pas du tout sauf précision contraire du participant.

Les résultats, illustrés par la figure 2, sont les suivants :

- Pour l'aisance opérationnelle (en intervention ou en manœuvre) : sur 14 participants (le PAT ayant été exclu de cette question) :
 - o 7 non adapté en l'absence de mise en situation récente,

- 4 oui (notés entre 3 ou 4, moyenne à 3.5),
- 3 non
- Pour l'aisance dans la vie professionnelle : sur 15 participants :
 - 5 oui (notés entre 3 ou 4, moyenne à 3.8),
 - 10 non dont
 - 5 non du fait de l'absence de difficultés antérieures,
 - 3 non du fait de la non réalisation du programme.
- Pour l'aisance dans la vie personnelle : sur 15 participants :
 - 5 oui (notés entre 2 et 4, moyenne à 3.4, médiane à 4),
 - 10 non dont
 - 1 du fait de l'absence de difficultés antérieures,
 - 3 du fait de la non réalisation du programme.
 - Remarque : Un des participants ayant répondu non a toutefois attribué la note de 2 (« un peu plus d'aisance »).

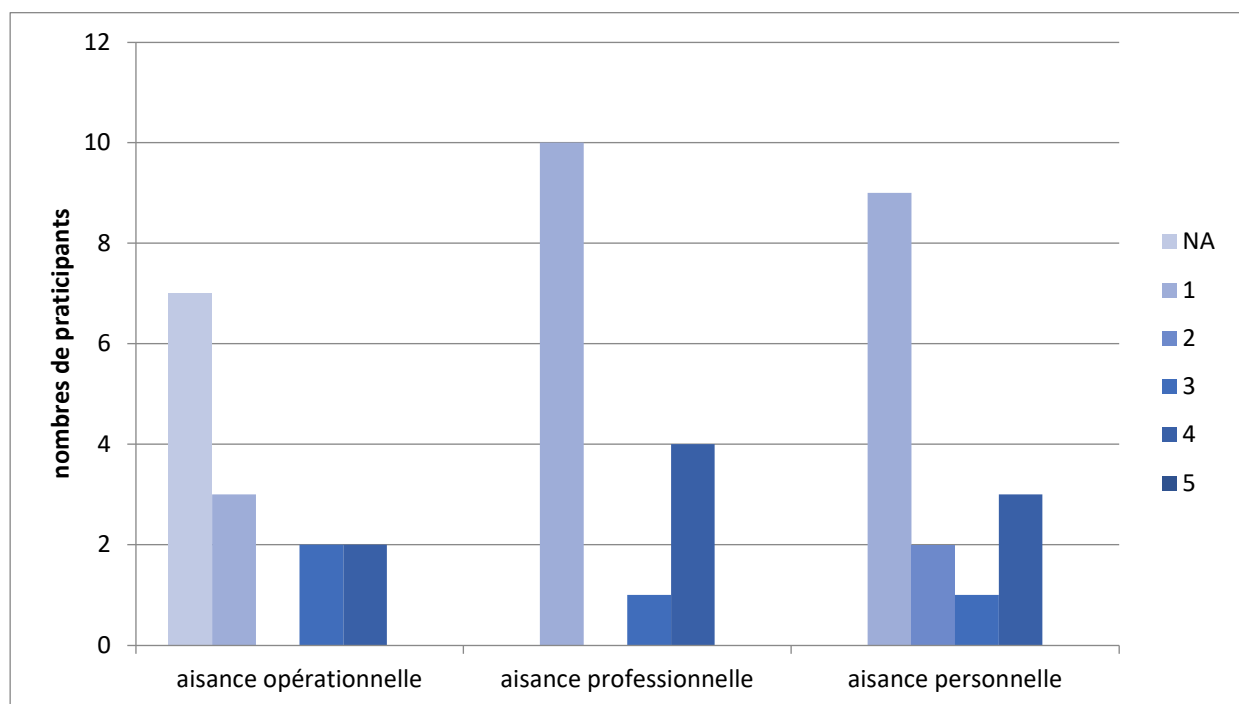


Figure 2: histogramme illustrant les gains en aisance opérationnelle, professionnelle et personnelle des participants

Comparaison de l'activité physique avant le programme et à la fin du programme

Le tableau 5 reprend l'activité physique annoncée avant le programme et à la fin du programme. Sur 16 participants, l'activité physique :

- a progressé pour 12 participants.
- a diminué pour 1 participant,
- a été stable (sans activité physique) pour 1 participant.
- L'évolution est non quantifiable pour 2 participants (dont un perdu de vue).

| N° | Avant | Programme : nombre et fréquence | Autre activité physique pendant le programme | Evolution |
|----|---|--|--|--------------|
| 1 | marche 6-7km/j | Irrégulier | course à pied 10km 2 fois/sem et marche 6-7km/j | augmentation |
| 2 | 0 | 3 microcircuit x3/sem | 2 sorties à vélo par semaine (1h avec objectif à 25km/h puis 50-60km) | augmentation |
| 3 | 0 | 0 | 0 | stable |
| 4 | 0 | 3 microcircuits x3/sem pendant 2 sem puis 2+3microcircuits /sem pendant 2 sem | 0 | augmentation |
| 5 | marche 6-7km/j, et irrégulièrement: sport co ou renforcement en caserne et vélo | 1 microcircuitx3/sem les semaines 1 3 et 4 | randonnée pédestre quotidienne pendant la semaine d'arrêt, vélo irrégulièrement | augmentation |
| 6 | 0 | Irrégulier en moyenne : 2 microcircuits x1/sem | course à pied 30-40min 1jour/2 | augmentation |
| 7 | irrégulière en salle de sport | Irrégulier | Non | douteuse |
| 8 | cross-fit 2h 3fois/sem | 0 | randonnées | diminution |
| 10 | course à pied ou en salle 2-3 fois/sem | données manquantes | données manquantes | douteuse |
| 11 | 0 | 1ère sem presque rien, 2è : 1 microcircuit x4, irrégulier après | marche un peu | augmentation |
| 12 | 0 | 1x5/sem pendant 1 sem puis irrégulier | course à pied 1-2/sem et en vacances (2 sem) 12-16km/j de marche à pied | augmentation |
| 13 | course à pied 5km à 5-7km/h 1fois/sem | 1microcircuit x6/sem pendant 3,5 sem | Marche rapide et tests de divers appareils au CS de secteur (tapis de course, vélo couché) | augmentation |
| 14 | 0 | 1ère sem: 1 microcircuit x5, 2è sem 3microcircuitx3, arrêt semaine 3 et 4, 5è sem: 1 microcircuit x5 | balade 3x1h-1h30/sem les semaines d'arrêt | augmentation |
| 15 | course à pied 15-20 minutes 2 fois/sem | 1x5/sem | course à pied 20 minutes 1-2/sem | augmentation |
| 16 | un peu de gymnastique | 1 microcircuit/j pendant 10jours | balades | augmentation |
| 17 | course à pied 1 à 2/sem | 1 microcircuit x3/sem | course à pied 2/sem, et gainage, rouler du bois, vélo avec les enfants | augmentation |

Abréviations: N°: numéro d'attribution du participant, h: heure, j: jour, sem: semaine, sport co: sport collectif, 0: pas d'activité physique annoncée par le participant

Tableau 6: tableau comparatif de l'activité physique avant et pendant le programme

Comparaison des tests avant et après le programme

Le seul test ayant été réalisé avant (lors de la visite médicale précédente) et après le programme est le test de Ruffier et de Ruffier -Dickson obtenu pour un seul participant. Les indices progressaient de 12.1 à 1.7 pour l'indice de Ruffier et de 15.6 à 2.4 pour l'indice de Ruffier-Dickson.

Analyse des éléments ayant favorisé la réalisation

Les éléments ayant favorisé ou aidé à la pratique du programme proposé ont été recherchés. Ils sont répertoriés et illustrés dans le tableau 7. Ce sont des éléments liés :

- au programme :
 - o A l'existence même d'un programme : précis (2 participants), permettant de s'assurer d'avoir de bonnes pratiques (1 participant), avec un support papier propre et illustré (1 participant)

- avec des exercices :
 - d'appropriation aisée : connus (1 participant), démontrés (1 participant), explicités (2 participants), faciles à mémoriser (1 participant)
 - abordables (2 participants), prévus pour s'adapter au niveau du participant (1 participant)
 - ludiques (2 participants), ou rappelant des exercices liés à une pratique antérieure avec un vécu affectif positif (1 participant)
- organisés en microcircuits (1 participant), non redondants (2 participants), ciblés sur une partie du corps (1 participant)
- pratique (5 participants) : nécessitant peu de matériel (3 participants), réalisable à domicile (2 participants), organisées en séances courtes (2 participants) et quotidiennes (1 participant)
- aux résultats obtenus : gain en aisance lors de la pratique d'activité physique (2 participants), en souplesse (1 participant), en endurance cardiologique (2 participants), gestion du stress (2 participants), la reprise du sport (1 participant)
- à l'organisation des séances : en groupe (3 participants), en musique (1 participant)
- à la motivation du sujet : envie de bien faire (1 participant), de réussir (1 participant)
- à une motivation externe : l'aide de l'EAP référent (1 participant)

| | | | |
|----------------------------|--|---|---|
| Programme | Programme | Précision | "avoir un programme prérempli à faire. Un programme avec les exercices, les temps" "d'avoir des exercices de donnés, de précis" "d'avoir un cadre avec des exercices prédéfinis" |
| | | Bonnes pratiques | "Ca aide à pas faire n'importe quoi" |
| | | Support | "Le support papier, propre, avec les dessins" |
| | Exercices | Appropriation aisée | <u>connus</u> : "C'est des trucs que je faisais avant, ou que je pratiquais" |
| | | | <u>démontrés</u> : "tu nous as montré les exercices." |
| | | | <u>explicités</u> : "Les exercices était bien explicites." "Le truc qui est bien détaillé. Tu comprends bien la feuille" |
| | | | <u>faciles à mémoriser</u> : "les exercices, ils étaient simples, faciles à se rappeler." "C'est des exercices simples. On s'en souvient bien" |
| | Adaptable | "Ca s'adapte bien. " "Y'a pour différents niveaux" | |
| | Abordables | "j'ai trouvé les exercices abordables" "dans l'ensemble j'ai trouvé les exercices abordables." "c'est abordable, pas trop durs" | |
| | Plaisir, ludisme | "Si, j'ai trouvé ça ludique " "Y'a rien qui m'a déplu. Y'a rien qui m'a dit « ça me fait chier » sur un exercice. " "Tout ce qui travaille le bas du corps. Ca me rappelle le basket. Mais ça c'est moi. C'est affectif." "et aussi ludique " | |
| Microcircuits | Organisation en microcircuits | "L'enchaînement des séances ça m'a bien plu" "le fait de répéter de façon brève, sur 30secondes, c'est plus abordable et plus appréciable." | |
| | Non redondance | "avec des exercices différents sur les 5 jours. Pas de redondances" "on ne travaille pas les mêmes choses" | |
| | Objectif défini | "T'as un thème, tu travailles un coup les jambes, un coup les bras, les abdo." | |
| Praticité | "d'avoir un programme au quotidien" "C'est pratique. Pas de matériel ou très peu." "A la maison c'est faisable [...] C'est pratique" "Si le matériel. J'ai pu me balader avec quand j'ai dû emménager dans ma famille. C'est pratique" "c'est pas si gourmand en temps" "c'est rapide" "Y'a pas besoin de mathos" "Au niveau mathos, y'a besoin de rien" "C'est des séances courtes donc ça va" "Y'a pas de matériel à avoir, c'est que 20 minutes/jours et on peut répartir sur 2-3 jours je crois" "on peut être à la maison" "il y a pas besoin d'un matériel de fou" | | |
| Résultats | Gain en capacité physique | Gain d'aisance lors de la pratique d'activité physique | "J'ai quand même rapidement ressenti une nette amélioration dans mes capacités à effectuer les cycles avec plus d'aisance" "A la fin, je tenais beaucoup mieux. Le grimpeur... à la fin je me suis dit, ça se fait tout seul. " "Mais je me suis rendu compte que je pouvais. Mais j'en ai chié. Avant je pouvais pas." |
| | | Gain en souplesse | "Ça m'a apporté de la souplesse une aisance articulaire une liberté physique que je perdais." |
| | | Gain en endurance cardiologique | "Ça m'a aidé à améliorer le rythme cardiaque" "de retrouver un physique, du cardio" |
| | Gestion du stress | "Et ça va mieux ça m'a permis de pas cogiter" | |
| | Reprise du sport | "de reprendre le sport" | |
| Organi- sation des séances | En groupe | "pour rester motivé un moment j'ai travaillé à deux avec " "On a fait quelques séances ensemble et c'est plus sympa" "c'est de pas être seule" "en groupe y a une émulation" | |
| | En musique | "la musique, la musique entraînante ça a aidé" | |
| Motivation du sujet | Envie de bien faire | "et aussi l'envie de bien faire" | |
| | Envie de réussir | "L'envie de réussir " | |
| | Externe : EAP | "[prénom de son EAP] a été présent à toutes mes questions (surtout au début pour effectuer les exercices de la bonne façon) et aussi pour me motiver" | |
| Contexte général | | "c'est la bonne époque" | |

Tableau 7: Tableau des verbatims concernant les facteurs favorisant l'adhésion au programme

Analyse des éléments ayant gêné la réalisation

Un participant n'a trouvé aucun élément qui l'a gêné.

Les éléments ayant gêné ou limité ou empêché la pratique du programme proposé, ont été recherchés. Ils sont répertoriés et illustrés dans le tableau 7. Ce sont des éléments liés :

- aux exercices :
 - o dont un ou plusieurs étaient trop durs (4 participants), ou dont le participant n'a pas diminué l'intensité alors qu'il aurait dû (1 participant)
 - o trop faciles (1 participant)
 - o méconnu (1 participant)
 - o de transition parfois mal aisée (1 participant)
- à un mauvais équipement : chaussures inadaptées (1 participant)
- à une pratique isolée (6 participants) ou sans encadrement (1 participant)
- à la santé :
 - o courbatures ou douleurs après une séance (3 participants),
 - o blessure, douleur ou problèmes de santé sans lien avec le programme (3 participants)
 - o tendinite (2 participants) dont une préexistante au programme et une ayant récidivé pendant les semaines du programme
 - o fatigue (4 participants)
- à un manque de motivation (6 participants)
- à des difficultés d'organisations :
 - o manque de temps (2 participants),
 - o difficultés avec l'organisation familiale et les enfants (2 participants),
 - o difficultés avec l'organisation professionnelle (5 participants)
- au mauvais moment (5 participants) dont 3 citent les congés, et un autre cite les vacances scolaires
- à la météorologie (3 participants)

L'encadrement de l'étude note que l'absence d'encadrement a permis de mauvaises pratiques pour 1 participant, notamment l'absence d'échauffement jugé inutile.

| | | |
|-------------------------|---|---|
| | Aucun | "Non pas du tout. " |
| Exercices | Difficulté trop élevée pour un ou plusieurs exercices | "Sur un exercice qui monte. J'arrive pas à faire. Au début je le zappai. [...] C'était trop dur" "Sur certains exo, les pompes... [...]. Le coup de l'élastique [...]. Les dips..." "ma plus grande difficulté est le gainage que je n'arrive pas à tenir 30 secondes" "Plus je dirais le niveau. Comme j'ai l'habitude de faire les exercices d'une manière, j'ai voulu prendre comme je croyais que c'était mon niveau. Mais je pense que j'aurai du prendre plus bas pour tenir les 4 semaines" "le niveau que je me suis imposée que j'aurais du diminuer." "Les dips, les rowings, ça va toujours pas. Je trouve ça compliqué. C'est pas possible. " |
| | Intensité trop basse | "j'ai trouvé ça trop facile [...] Ça m'a démotivé d'emblée." |
| | Méconnaissance | "les difficultés ont été déjà de me familiariser avec les enchaînements à faire (j'étais obligée de relire les consignes entre chaque exercices)" |
| | Transition malaisée | ": Le passage d'un exercice à l'autre. Parfois il y a un temps entre deux exercices. Ils étaient pas automatiquement bien enchaîner" |
| Contexte de la pratique | Equipement | "J'ai changé de chaussures ça allait mieux" |
| | Pratique isolée | "Toute seule j'ai eu l'impression que c'était plus dur" "Le fait d'être seul c'est chiant " 'toute seule' "Se retrouver toute seule. " "c'est chiant de le faire tout seul" "C'est pas à faire tout seul" "J'ai pas pu faire ici avec pendant midi. Mais bon, y avait personne donc." "à être seul" "Le fait d'être vraiment seul. Tout seul " |
| | Manque d'encadrement | "Le fait de pas être coaché" |
| | Mauvaises pratiques | "J'ai pas fait d'échauffement" |
| Santé | Courbatures / douleurs après une séance | "a part la fatigue musculaire et les courbatures pas de difficulté " "Après les courbatures !!!!!!!!! Aïe aïe aïe les cuisses et les bras !!!! " "j'avais des grosses courbatures" "J'ai gagné des courbatures," "Les courbatures, ça aide pas. " |
| | Problèmes de santé sans lien avec le programme | "des douleurs les hanches les genoux. Je pense le surpoids " "J'étais pas en forme, des douleurs épigastriques, des problèmes gynéco. J'ai pas voulu faire le con avec mon bras. " "couchée, migraine" |
| | Tendinites | "ma tendinite au genoux qui m'a chatouillée" "Lui là (en désignant son tendon d'Achille gauche). " "Et j'ai une tendinite de l'épaule. " |
| | Fatigue | "La fatigue le soir. " "trop fatiguée" "Les soirs où j'étais plus fatiguée (après 1 journée de boulot par exemple)." "Grosse fatigue avec le boulot. Grosse fatigue" "C'était juste [...] la fatigue" "Moi c'était la fatigue." |
| Manque de motivation | | "pas motivée " "Tu te motives pas." " Et le manque de motivation." "La motivation, mais c'est gérable " "Trouver la motivation " "C'était juste la motivation" "Faut vraiment trouver la motivation " |
| Organisation | Manque de temps | "le manque de temps" "J'ai pas le temps, " |
| | Difficulté de gestion des enfants | "les enfants. Je pense en temps scolaire ça serait plus simple pour moi" "J'ai commencé à la maison avec les enfants. C'est compliqué. " "Avec les enfants dans les pattes, c'est toujours compliqué." ""Les enfants oui..." " |
| | Difficulté d'organisation professionnelle | "moi je travaille. Donc c'est compliqué" "le boulot tout ça tout ça" "Le rythme de travail." ". Le faire le midi ici peut-être. Faut pas être de garde et avoir des vraies douches..." "J'ai pas continué avec le boulot. " "Y'a des fois j'ai pas été assidue parce que ici, à finir à pas d'heure..." |
| Contexte général | "Mauvais moment" | "Oui les vacances scolaires avec les enfants à domicile ""Je pense en temps scolaire ça serait plus simple pour moi." "Le fait d'être en congé" "Et après j'ai été en vacances. Et là... Bah j'ai été en vacances quoi." ". C'est juste... bon... pas la bonne période, quoi" "C'est juste... pas le bon moment" ", l'été on bouge beaucoup. C'est pas la période propice" "L'été, c'est pas vraiment adéquat." "Mais c'est pas la période," "Pas la bonne période. " |
| | Météorologie | "Le manque de soleil pour le faire dehors ?" "Il faisait chaud le soir. " "surtout avec la flotte où alors le chaud. " |

Tableau 8: Tableau des verbatims concernant les facteurs limitant l'adhésion au programme

Discussion

Synthèse des résultats

Nous avons recruté 15 sapeurs-pompiers et 1 PAT pour une enquête déclarative concernant les facteurs motivationnels, et les facteurs favorisant ou limitant l'augmentation de l'activité physique après la proposition d'un programme de réathlétisation. A cette fin, nous les avons interrogés d'une part, sur d'éventuels programmes de réentraînement antérieurs, d'autre part avant et après un programme que nous leur avons proposé. Les analyses des discours concernant les programmes antérieurs et le programme proposé sont très proches.

Les motivations relevées sont :

- La reprise d'une activité physique ou sportive, éventuellement à long terme,
- Le bilan et l'augmentation des capacités physiques,
- L'apprentissage de bonnes pratiques,
- Les bénéfices liés à la pratique d'une activité physique :
 - o bénéfices physiques : notamment sur le poids
 - o bénéfices psychiques : notamment pour la gestion du stress
- Des motivations externes liées :
 - o au milieu sapeur-pompier : EAP, médecin de sapeur-pompier, intégration à l'équipe
 - o au milieu familial
 - o au milieu sportif : le coach (pour un programme antérieur).

Les facteurs favorisant la réussite du programme relevés sont :

- Le programme lui-même
- Les résultats obtenus sur les capacités physiques (endurance, aisance, souplesse)
- L'organisation en groupe ou en musique, aidant à maintenir une motivation
- La motivation du participant lui-même.

Les obstacles relevés a priori (avant le début du programme) sont :

- Les affects : manque de motivation, notion de contrainte, affects négatifs
- Des problèmes contextuels : manque de temps, contraintes familiales et professionnelles
- Des problèmes physiques : surpoids, maladie, manque de condition physique
- Les contraintes liées à la pratique (uniquement pour les programmes antérieurs) : nécessité de matériels coûteux, des installations spécifiques, un lieu public avec des contraintes horaires
- L'absence de prise en charge élargie, notamment l'absence de suivi diététique a été relevée.

Les facteurs ayant limité l'observance du programme correspondent aux obstacles identifiés, mais aussi de :

- Certains exercices : difficulté non adaptée, inconnus ou de transition malaisée

- Un équipement non adapté
- La pratique isolée

Le surpoids et le manque de condition physique apparaissent à la fois comme un facteur de motivation et un facteur de difficulté.

Les notions de « bon moment » ou au contraire de « mauvais moment » ont été relevées à plusieurs reprises. Les vacances ont par exemple été citées comme un contexte favorable (plus de temps disponible) ou défavorables (plus de contraintes familiales, départ en congés). Cela signifie probablement qu'un programme de réathlétisation gagnerait à être proposé lors d'un contexte favorable pour le sapeur-pompier concerné. Le meilleur interlocuteur est donc probablement le relais de proximité que peut être l'EAP-1.

La pratique isolée a été regrettée plusieurs fois, et au contraire la pratique en groupe plébiscitée. Cependant, l'étude au sein du CPI avec 7 sapeurs-pompiers inclus dans l'étude montre que seuls 2 d'entre eux se sont organisés pour avoir une pratique commune et qu'elle n'a été respectée qu'au début de l'étude. Il est possible que l'organisation en groupe doive donc être planifiée par l'organisateur d'un programme de réathlétisation. Il est également possible que, même si le groupe est un facteur de motivation, les difficultés d'organisation afférentes contrebalancent cet effet.

Les éléments du programme plébiscités ont été :

- L'existence même d'un programme (précis, avec un support papier, permettant de bonnes pratiques)
- Avec des exercices (connus ou d'appropriation facilitée, abordables et adaptables au niveau des participants, ludiques)
- Organisés en microcircuits (non redondants, ciblés chacun sur une partie du corps)
- Pratique (peu de matériel, réalisables à domicile, nécessitant des séances courtes et avec un rythme potentiellement quotidien).

Nous n'avons pu obtenir que très peu d'ICP avant le programme, ce qui tend à confirmer notre hypothèse d'un biais de sélection des analyses des ICP : les personnels en difficultés contournent peut-être plus ces tests que le reste de la population sapeur-pompier. Nous n'avons pas pu obtenir d'indicateur physique avant et après le programme, ou de façon très marginale. Cependant, l'analyse du discours des participants montre une augmentation de l'activité physique pour 12 participants. Cette augmentation n'est pas nécessairement due au programme lui-même mais aussi à une reprise d'autres activités physiques de façon concomitante.

Limites de l'étude

Cette étude est une enquête déclarative, soumise donc au biais de perception et de déclaration. Le manque d'éléments mesurés ne permet pas d'évaluer la concordance à la réalité ou l'importance de l'écart.

Il n'y a pas de bras contrôle permettant d'évaluer si l'augmentation de la pratique physique est liée à la proposition du programme ou à un autre facteur (le contexte estival par exemple).

Le choix des participants n'a pas été randomisé. Au contraire, nous avons parfois incité à avoir des profils différents en termes d'âge ou de morphologie pour enrichir les entretiens. La population n'est donc pas représentative. La population féminine est sur-représentée et le SSSM fortement sur-représenté. A contrario, il n'y a pas de SPP hors SSSM. Il est possible que quand nous informions sur l'enquête et que nous formulions la recherche de « volontaires » pour participer, il y a eu confusion avec le statut de SPV.

Il n'y a pas d'aveugle. Les participants savaient qu'ils participaient à une étude, ce qui a pu modifier leur comportement.

Il n'y a pas de double-aveugle. Même si les participants ont été anonymisés pour l'étude, nous connaissions leurs identités lors des entretiens et ils connaissaient la nôtre. L'affect au médecin de sapeur-pompier a pu modifier le comportement des participants (meilleure observance) ou majoré le biais de déclaration. De même, les participants et leurs EAP de secteur se connaissent aussi. Cependant, cette connaissance interpersonnelle n'est pas liée à l'étude mais au cadre d'exercice usuel des sapeurs-pompiers. Le biais induit est donc probablement moindre.

La difficulté de recrutement n'a pas été évaluée.

Ces différents éléments (population non représentative, absence d'aveugle, recrutement non étudié) ajouté au très faible nombre de participants font que toute analyse statistique à partir de cette étude est inappropriée voire hasardeuse.

Le temps de l'étude est très limité avec deux conséquences :

- Les résultats sont tributaires de la période (juillet-août 2021), période de longues vacances scolaires, peut-être non représentative du reste de l'année
- Nous n'avons pas étudié les effets à moyen ou à long terme sur l'activité physique.

Conclusion

Les sapeurs-pompiers ont besoin d'avoir une bonne condition physique pour réaliser leurs missions efficacement et dans de bonnes conditions de sécurité. Cependant, certains d'entre eux ont une condition physique probablement insuffisante.

Les programmes de réathlétisation ont montré leur efficacité, avec comme difficulté relevée l'observance de ces programmes. Nous nous sommes donc intéressés aux motivations, aux facteurs favorisant ou limitant et aux obstacles de tels programmes, par une enquête qualitative chez 16 sapeurs-pompiers du Loiret, en les interrogeant sur un programme que nous leur avons proposé, et sur d'éventuels programmes antérieurs. Nous avons souhaité ce programme de réathlétisation :

- adaptable au niveau de l'agent
- avec un risque lésionnène faible
- raisonnable en termes de temps à allouer par le participant
- pratique matériellement : faible besoin de matériel pour ne pas dépendre d'un lieu et s'affranchir de contraintes financières.
- construit avec des exercices simples, potentiellement déjà connus des agents, qui pourront être expliqués par un EAP-1 (pour préserver la ressource en EAP-2 pour d'autres missions).

Concernant ce programme, les éléments plébiscités par les participants sont : un programme (précis, avec un support papier, permettant de bonnes pratiques) avec des exercices (connus ou d'appropriation facilitée, abordables et adaptables au niveau des participants, ludiques), organisés en microcircuits (non redondants, ciblés chacun sur une partie du corps), pratique (nécessitant peu de matériel, réalisables à domicile, nécessitant des séances courtes et avec un rythme potentiellement quotidien).

Nous avons relevé différentes motivations internes (reprise d'une activité physique, bilan et augmentation des capacités physiques, bénéfiques sur la santé physique et psychique du sport, aisance opérationnelle, etc.), ou externes (répondre aux attentes du médecin de sapeur-pompier, de l'EAP, de la caserne, aux représentations familiales). Les résultats rapides sur les capacités physiques, la pratique en groupe ou en musique viendraient renforcer cette motivation. Cependant, l'organisation en groupe n'est pas spontanée, sans que nous sachions si c'est parce qu'elle n'a pas été organisée par nos soins ou si les inconvénients en termes d'organisation pratiques étaient supérieurs aux avantages attendus. La notion de « bon moment » ou de « mauvais moment » semble importante. Il en résulte l'hypothèse que la réussite d'un tel programme dépend aussi du contexte individuel du participant.

Globalement, l'activité physique des participants a augmenté. Il semble donc pertinent d'élargir cette expérimentation :

- la proposer à un plus grand nombre, par exemple après des ICP insuffisantes ou à l'issue d'une visite médicale,
- proposer d'autres programmes
 - o avec des niveaux d'intensité différents : plus faible si nécessaire, ou plus élevés (pour prendre le relais de ce programme par exemple),
 - o ciblant d'autres difficultés que l'endurance.

Pourtant cette étude est limitée, en nombre de participants et en temps. Le moyen terme et le long terme n'ont pas été explorés. Les résultats sont très dépendants du contexte (Loirétain de la période juillet-août 2021). Les impacts (sanitaires, morphologiques, amélioration des capacités physiques) n'ont pas été mesurés. Il en résulte que pour en tirer des enseignements statistiquement probants, d'autres études plus larges sont nécessaires.

Bibliographie

- 1 : Article R 1424-24 du Code général des collectivités territoriales. (2021, septembre 14). Récupéré sur Légifrance: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/section_lc/LEGITEXT000006070633/LEGISCTA000006192597/
- 2 : Article L4121-1 du Code du travail. (2021, septembre 14). Récupéré sur Légifrance: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000035640828/
- 3 : Ainsworth BE, H. W. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercices*, 43(8):1575-1581.
- 4 : Delarche C. (2005). Condition physique - Guide pour le SSSM. *DIU SSSSM*.
- 5 : Bureau de la Doctrine de la Formation et des Equipements -DGSCGC- Ministère de l'intérieur. (2018). *intervention sur les incendies de structure GDO 2018*.
- 6 : Bureau de la formation et des association de sécurité civile - sous direction des sapeurs pompiers - direction de la défense et de la sécurité civiles - ministère de l'intérieur. (2002). *Evaluation de l'aptitude physique des sapeurs pompiers*.
- 7 : Institut National de la Santé Et de la Recherche Médicale . (2008). *Activité physique : contexte et effet sur la santé*. Paris: Les éditions Inserm.
- 8 : Hausfater P, R. B. (2012). Le coup de chaleur. *Urgences 2012*. SFMU SRLF.
- 9 : Levasseur F. (2014). Un programme de réadaptation cardio-respiratoire dans le suivi de l'activité physique chez les gens en prévention primaire et secondaire d'une maladie cardiovasculaire. *mémoire au département des sciences de la santé de l'université du Québec*.

Annexes

Annexe 1 : fiche descriptive du programme de réathlétisation

Renforcement musculaire

| | |
|--------------------|---|
| Méthode/But | Endurance de Force → Remise en condition physique |
| Durée | Cycle de 4 à 6 semaines |
| Cycle, Séance | Séquence type de 18 à 24' (comprenant l'échauffement) |
| Nb de séances | 2 à 5 séances / semaine à organiser selon les consignes suivantes |

| | |
|------------------|---|
| Consignes | <p style="text-align: center;">✓ ECHAUFFEMENT TYPE : 6 à 8'</p> <p>Déverrouillage articulaire : 2'</p> <p>↳ Mobilisation des articulations par des rotations, flexions-extentions... avec possibilité d'utiliser du matériel (bâton...)</p> <p>Proprioception : 2 à 4'</p> <p>↳ Exercices de coordination et d'activation musculaire (différentes possibilités)</p> <p style="padding-left: 20px;">↳ type « I > T »</p> |
| | <p>Préparation à l'effort</p> <p><i>Debout en appui sur une jambe au garde à vous, effectuez une extension du buste, des bras et de la jambe libre pour venir dans l'alignement « talon bassin bras »</i></p> <p>Réaliser en alternance 2 séries de 10 répétitions de chaque côté (40 au total)</p> <p style="padding-left: 20px;">↳ type « ballon-suisse »</p> <p><i>Alternance de postures en appui sur le ballon pour atténuer ou amplifier l'exercice (exemple : planche en appui sur les coudes puis bras tendus en avançant le ballon)</i></p> <p>Activation cardio-vasculaire : 2'</p> <p>↳ Enchaînement type « corde à sauter » (ou sautilllements) sur place</p> <p><i>20 pieds joints + 20 sautilllements + 10 cloche gauche + 10 cloche droit à refaire 2 à 3 fois</i></p> |

Principe général : Micro-Circuit

Il s'agit de proposer des séquences courtes (environ 20 min la séquence). Celles-ci sont orientées sur un groupe musculaire défini pouvant s'additionner avec une autre zone musculaire. Le but est de correspondre aux capacités et à l'organisation de chacun.

5 micro-circuits sont proposés. L'idée est de mixer entre plusieurs micro-circuit pour solliciter l'ensemble du corps tout en développant le travail cardio-vasculaire.

L'objectif est d'améliorer l'endurance de force musculaire tout en maintenant une activité cardiaque relativement élevée. Ce plan est une trame et se veut adaptable.

Principe d'enchaînement :

Les micro-circuits sont numérotés et orientés de la manière suivante :

MC 1 = Pectoraux / MC 2 = Abdominaux / MC 3 = Jambes / MC 4 = Dorsaux / MC 5 = Bras

Différents principes d'enchaînement possibles afin de faciliter la récurrence des séances :

2 jours = (MC1 + MC2 + MC3) + (MC4 + MC5) // 5 jours = MC1 + MC2 + MC3 + MC4 + MC5

3 jours = (MC1 + MC2 + MC3) + (MC3 + MC2 + MC5) + (MC4 + MC2 + MC3) > A prioriser

Principe d'exécution :

Réaliser les séquences en enchaînant 4 à 5 exercices les uns après les autres de la manière suivante : 4 à 6 x (w 30'' + r 0'') avec RL = 1'

w (temps de travail) = 30'' (secondes) ⇒ Il s'agit de réaliser le mouvement demandé à un rythme régulier et à allure modérée d'environ 1 répétition par seconde


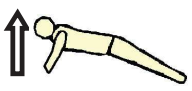
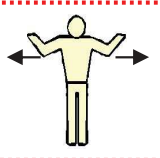
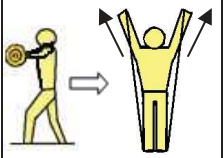
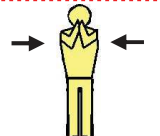
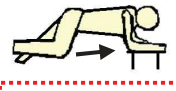
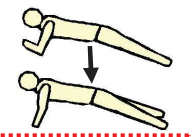
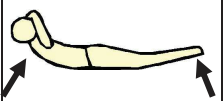
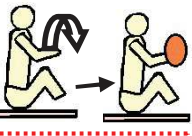

r (récupération courte) = 0'' ⇒ Passage d'un exercice à un autre sans s'arrêter

4 à 6 x (nombre de séries) ⇒ ensemble des exercices enchaînés dans un micro-circuit

R (récupération inter-série) = 1' (minute) ⇒ Il s'agit du temps de repos entre chaque série

RL (récupération longue) = 1'30'' ⇒ Il s'agit du temps de repos entre deux micro-circuits

A la fin d'un micro-circuit, possibilité de réaliser de légers étirements (6'' à répéter)

| | |
|--|--|
| <p>EXERCICES</p> <p>Exercice n°1</p>  <p>Exercice n°2</p>  <p>Exercice n°3</p>  <p>Exercice n°4</p>  <p>Exercice n°5</p>  <p>Etirements</p> | <p>✓ Micro Circuit 1 « Pectoraux - épaules » 4 à 6 x (30''x 4 ou 5 exercices) ENCHAÎNER DIRECTEMENT LES EXERCICES AVANT UNE RECUP DE 1'</p> <p>⇒ Grimpeur ou « Montain Climber » 30'' (1''= 2 genoux alternés) <i>En appui au sol bras tendus, buste gainé, pieds sur la pointe. Effectuez des montées de genoux vers la poitrine en alternance en rythmant la respiration.</i> <i>Option - = incliné en appui bras fléchis les mains sur un banc ou sur une table</i></p> <p>⇒ Pompe 30'' <i>En appui sur les pieds, mains écartés sur le côté tout en maintenant un alignement du corps. Décoller le buste en soufflant puis relâcher en redescendant.</i> <i>Option - n° 1 = à genoux / Options - n° 2 = en incliné les mains sur un banc, une table</i></p> <p>⇒ Ecartement des coudes 30'' <i>Debout, bras fléchis à 90°, avant-bras serrés, les coudes au niveau des épaules. Ecarter les bras sur le côté en inspirant puis souffler pour resserrer les avant-bras. Maintenir les coudes au niveau des épaules tout en gardant la perpendiculaire entre des bras.</i> <i>Option + n° 1 = utilisation d'haltères / Option + n° 2 = utilisation d'un élastique</i></p> <p>⇒ Epaulé - jeté 30'' <i>Debout, bras le long du corps (type garde à vous). Epauler en fléchissant les bras pour monter les coudes au-dessus des épaules puis pivotez les coudes pour amener les mains au niveau des épaules en pronation (paumes vers le bas). Jetez en tendant les bras au-dessus de la tête puis revenir en position initiale.</i> <i>Option + n° 1 = utilisation d'élastiques / Option + n° 2 = utilisation d'une barre</i></p> <p>⇒ Ecartement des coudes mains jointes 30'' (Exercice 5 optionnel) <i>Debout, les avant bras collés à 90° par rapport aux coudes placés au niveau des épaules. Ecarter les coudes sur le côté en gardant la perpendiculaire entre les bras et le buste et en soufflant.</i></p> <p>.....</p> <p><i>Debout, bras en diagonale contre un point fixe, en appui sur la paume de main. Exercer une légère rotation du buste afin d'augmenter l'étirement</i></p> |
| <p>EXERCICES</p> <p>Exercice n°1</p>  <p>Exercice n°2</p>  <p>Exercice n°3</p>  <p>Exercice n°4</p>  <p>Exercice n°5</p>  <p>Etirements</p> | <p>⇒ Micro Circuit 2 « Abdominaux-Lombaires » 4 à 6 x (30''x 4 ou 5 exercices) ENCHAÎNER DIRECTEMENT LES EXERCICES AVANT UNE RECUP DE 1'</p> <p>⇒ Grimpeur ou « Montain Climber » 30'' (1''= 2 genoux alternés) <i>En appui au sol bras tendus, buste gainé, pieds sur la pointe. Effectuez des montées de genoux vers la poitrine en alternance en rythmant la respiration.</i> <i>Option - = incliné en appui bras fléchis les mains sur un banc ou sur une table</i></p> <p>⇒ Gainage type « planche » 30'' <i>En appui sur les coudes et les pointes de pieds, maintenir une position statique en contrôlant la respiration pour garder la posture talon-bassin-épaules (abdos contractés)</i> <i>Option - = à genoux / Option + = déplacer de côté les bras ou les pieds</i></p> <p>⇒ Extension des jambes et du buste allongé sur le ventre 30'' <i>Allonger sur le ventre, mains sous le menton, décoller les omoplates et les genoux en contrôlant la respiration.</i> <i>Option - = conserver les genoux au sol / Option + = faire de petites oscillations du buste</i> <i>Option + n° 2 = réaliser de petites oscillations du buste et de petits battements de jambes</i></p> <p>⇒ Rotations des bras assis 30'' <i>Assis, buste redressé, jambes fléchies proche du buste. Décoller les pieds en approchant les genoux du buste, puis maintenir la position. Toucher le sol de part et d'autre du buste</i> <i>Option - = poser les talons au sol / Option + = utilisation d'un médecin ball</i></p> <p>⇒ Adduction croisée des jambes légèrement fléchies 30'' (Exercice 5 optionnel) <i>Allongé sur le dos, pieds décollés, jambes légèrement fléchies, mains derrière les fesses en soutien. Le but est de croiser les genoux l'un devant l'autre en alternance.</i> <i>Option + = incliner les jambes vers le sol (maximum 45°)</i></p> <p>.....</p> <p><i>Debout jambes tendues en appui contre un mur, enrrouler le dos pour amener les mains vers le sol le menton au buste.</i> <i>Allongé sur le dos, tendre 1 bras et la jambe opposés.</i></p> |

EXERCICES

Exercice n°1



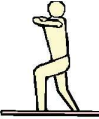
✓ **Micro Circuit 3 « Jambes » 4 à 6 x (30'' x 4 ou 5 exercices)**
ENCHAÎNER DIRECTEMENT LES EXERCICES AVANT UNE RECUP DE 1'

⇒ **Sprint 30''**

Effectuez une course sur place en montant genoux et bras vers le haut tout en rythmant sa respiration.

Option - = réduire l'amplitude du mouvement / Option + = accélérer le rythme

Exercice n°2

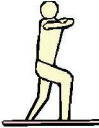


⇒ **Fente sur place (jambe droite en arrière) 30''**

Debout pieds parallèles à l'aplomb des épaules. Reculer la jambe droite en conservant la parallèle entre les jambes. Réaliser alors une flexion de la jambe arrière d'au moins 90° en inspirant (genou avant à l'aplomb de la pointe de pied) avant d'expirer à la poussée.

Option - = fléchir moins les jambes / Options + = avec une barre sur les épaules

Exercice n°3



⇒ **Fente sur place (jambe gauche en arrière) 30''**

Debout pieds parallèles à l'aplomb des épaules. Reculer la jambe gauche en conservant la parallèle entre les jambes. Réaliser une flexion de la jambe arrière d'au moins 90° en inspirant (genou avant à l'aplomb de la pointe de pied) avant d'expirer à la poussée.

Option - = fléchir moins les jambes / Options + = avec une barre sur les épaules

Exercice n°4

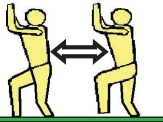


⇒ **Demi-squat 30''**

Debout, pieds largeur des épaules légèrement ouverts vers l'extérieur. Fléchir les genoux en inclinant les fesses vers l'arrière et en tendant les bras devant les yeux puis souffler en se redressant tout en ramenant les bras le long du corps.

Option - = fléchir moins en 1/4 de squat / Option + = avec une barre sur les épaules

Exercice n°5



⇒ **Bondissements en ciseaux alternés gauche-droite 30'' (Exercice 5 optionnel)**

En position de fente, réaliser en alternance des bondissements avec une demi flexion de jambe arrière sur un mouvement de type ciseaux.

Option - = effectuer les ciseaux sans flexion

Etirements

Debout, en appui sur une jambe légèrement fléchie à l'arrière, amener l'autre jambe tendue devant soi et incliner le buste. Puis ramener le talon à la fesse en tenant le pied.

EXERCICES

Exercice n°1



⇒ **Micro Circuit 4 « Dorsaux-Lombaires » 4 à 6 x (30'' x 4 ou 5 exercices)**

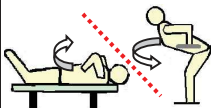
ENCHAÎNER DIRECTEMENT LES EXERCICES AVANT UNE RECUP DE 1'

⇒ **Adduction croisée des bras en sautillant jambes tendues 30''**

Debout, bras tendus devant soi paumes vers le bas. Réaliser une adduction croisée des bras (main droite par-dessus la gauche puis gauche par-dessus la droite) en effectuant des sautilllements jambes tendues (type « dribble de ballon »).

Option - = conserver les pieds au sol parallèles jambes fléchies type 1/4 de squat

Exercice n°2

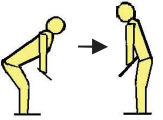


⇒ **Oiseau (allongé ou debout) : écartement des bras vers l'arrière 30''**

Allongé sur le ventre ou debout buste incliné, genoux fléchis, écarter les mains vers l'arrière et vers le haut pour resserrer les omoplates tout en soufflant.

Option + = utilisation d'haltères ou d'élastiques

Exercice n°3

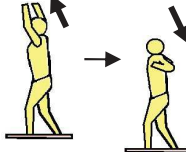


⇒ **Soulevé de terre 30''**

Debout, pieds parallèles et buste incliné en fléchissant légèrement les jambes, bras tendus en tenant une barre (mains inversées) au niveau des genoux. Redresser le buste en gardant les bras tendus et en tendant les jambes tout en soufflant. Inspirer en relâchant.

Option - = sans matériel / Option + = incliner davantage le buste (sous les genoux)

Exercice n°4



⇒ **Extension des bras au-dessus de la tête + flexion des coudes en arrière 30''**

Debout, pieds décalés l'un derrière l'autre, haltères maintenues en pronation dans l'alignement des épaules, tendre les bras en approchant les haltères au-dessus de la tête puis fléchir les bras en amenant les coudes vers l'arrière pour resserrer les omoplates

Option - = diminuer l'amplitude / Option + = utilisation d'haltères ou d'élastiques

Exercice n°5



⇒ **Rowing (Tirage) buste incliné 30'' (Exercice 5 optionnel)**

Debout, jambes parallèles (ou si instabilité : décalées) légèrement fléchis, buste incliné. Amener les coudes vers le haut et vers l'arrière en soufflant. (Coudes collés au corps)

Option + = utilisation d'une barre ou d'élastiques

Etirements

Mains jointes bras tendus devant soi, pouces vers le bas. Pousser les mains vers l'avant pour écarter les omoplates. Evolution mains de droite à gauche SANS bouger le buste.

EXERCICES

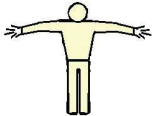
Exercice n°1



Exercice n°2



Exercice n°3



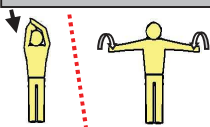
Exercice n°4



Exercice n°5



Etirements



✓ **Micro Circuit 5 « Bras-épaules » 4 à 6 x (30''x 4 ou 5 exercices)**

ENCHAÎNER DIRECTEMENT LES EXERCICES AVANT UNE RECUP DE 1'

⇒ **Flexion des bras à l'élastique en supination (paumes vers le haut) 30''**

Debout (ou assis), pieds décalés l'un derrière l'autre, la bande élastique maintenue par les deux mains et passant par le pied arrière, fléchir les bras (mains vers le haut) en soufflant tout en gardant les collés au buste.

Option + = utilisation d'une barre ou d'haltères

⇒ **Dips 30''**

En appui sur un banc largeur d'épaules, les doigts vers les fesses. Fléchir les bras avant de souffler pour se redresser. Pieds au sol avec une légère flexion des genoux.

Option - = rapprocher les pieds du banc / Option + = jambes tendues écartées du banc

⇒ **Oscillation des bras tendus en écartant les doigts 30''**

Debout, bras tendus dans l'alignement des épaules, réaliser une légère oscillation des bras en fermant à la montée des bras et en ouvrant les mains, doigts en extension complète à la descente. Expirer à l'abaissement des bras et inspirer à leur montée.

Option + = utilisation d'haltères

⇒ **Extension des bras au-dessus de la tête 30''**

Debout (ou assis), pieds décalés l'un derrière l'autre, la bande élastique au-dessus de la tête maintenue pas les deux mains, les coudes fléchis. Tendre les bras en soufflant.

Option - = réduire la tension de l'élastique ou de la poulie

Option + = utilisation d'un haltère

⇒ **Flexion des bras à l'élastique en pronation 30'' (Exercice 5 optionnel)**

Debout (ou assis), pieds décalés l'un derrière l'autre, la bande élastique maintenue par les deux mains et passant par le pied arrière, fléchir les bras (mains vers le bas) en soufflant tout en gardant les collés au buste.

Option + = utilisation d'une barre ou d'élastiques

Debout, coude derrière la tête, on appuie dessus avec l'autre bras vers le bas. Descendre la main entre les deux omoplates vers le bas du dos.

-Debout, bras tendus de chaque côté du buste, pivoter les pouces vers le bas, puis emmener les bras vers l'arrière en conservant l'alignement avec les épaules.

Annexe 2 : trame des entretiens téléphoniques

Premier entretien

En préambule, l'étude est réexpliquée, incluant son caractère facultatif, l'anonymisation et la possibilité de censurer même à postériori certaines données. La non-réalisation du programme est dédramatisée, incluant après l'inclusion dans l'étude. Le protocole de l'étude est explicité. Si l'agent a des questions, le médecin réalisant l'entretien y répondra.

Avec l'accord du patient, le médecin accède au dossier médical soit pendant l'entretien, soit à postériori en fonction des circonstances de l'appel. Les données générales du participant sont vérifiées : sexe, âge, statut, centre de secours de rattachement, EAP, métier (pour les SPV). Les indices de Ruffier et de Ruffier-Dickson sont recueillis. Avec l'accord du patient, les ICP seront récupérées dans le fichier de recueil des EAP.

L'activité physique avant le programme est caractérisée :

- Y'a-t-il une activité physique en cours actuellement ? si oui, laquelle et avec quelle fréquence ?
- Y'a-t-il eu une activité physique antérieure ? Si oui, la quelle ? depuis quand est-elle arrêtée ? Quelle est la raison de l'arrêt ?

Puis les questions suivantes sont posées (des reformulations sont possibles). Les réponses transcrites mots à mots :

- Quelles sont vos motivations, objectifs personnels ou attentes vis-à-vis du programme de réentraînement ?
- Je vais vous proposer différents items. Vous me direz si cela fait partie de vos motivations. (Si besoin, rappeler que le patient a le droit de dire non). Quelle est l'importance de cette motivation ? Vous pouvez la coter entre 1- pas du tout, ou 5 -extrême, ou avec des mots : pas du tout motivant, un peu motivant, moyennement motivant, très motivant, extrêmement motivant.
- Quels sont les obstacles que vous anticipez ? Comment pensez-vous les contourner ou les gérer ?
- Avez-vous déjà fait un programme de réentraînement ? Si oui : était-ce un échec ou une réussite ? Pourquoi ? (Le pourquoi vise à trouver les causes mais aussi les critères de réussite ou d'échec.) Qu'est-ce qui a marché, ou a aidé ? Qu'est-ce qui a complexifié ?

Deuxième entretien

En préambule au deuxième entretien, on propose de réexpliquer l'étude. On demande si un test cardio après l'étude est disponible ou le sera à brève échéance.

Puis les questions suivantes sont posées (des reformulations sont possibles). Les réponses transcrites mots à mots :

- Comment le programme s'est-il passé ?
- Selon vous, avez-vous réussi ce programme ? (Oui, partiellement ou non) Pourquoi ?
- Es-ce-que vous sentez plus d'aisance en opérationnel ? (Oui ou non) A combien coteriez-vous cette amélioration, entre 1 et 5 (1 étant le minimum : pas du tout, et 5 le maximum), ou avec des mots : pas plus d'aisance, un peu plus d'aisance, plus d'aisance, beaucoup plus d'aisance, extrêmement plus d'aisance ?
- Es-ce-que vous sentez plus d'aisance dans votre vie professionnelle ? (Oui ou non) A combien coteriez-vous cette amélioration, entre 1 et 5 (1 étant le minimum : pas du tout,

et 5 le maximum), ou avec des mots : pas plus d'aisance, un peu plus d'aisance, plus d'aisance, beaucoup plus d'aisance, extrêmement plus d'aisance ?

- Es-ce-que vous sentez plus d'aisance dans votre vie personnelle ? (Oui ou non) A combien coteriez-vous cette amélioration, entre 1 et 5 (1 étant le minimum : pas du tout, et 5 le maximum), ou avec des mots : pas plus d'aisance, un peu plus d'aisance, plus d'aisance, beaucoup plus d'aisance, extrêmement plus d'aisance ?
- Précisez-moi l'activité physique que vous avez réalisé ces dernières semaines ?
 - o Pour le programme : quel était le nombre de microcircuits par séances et le nombre de séances par semaine ?
 - o En dehors du programme : quelle-s activité-s ? A quelle-s fréquence-s ?
- Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées ? Comment avez-vous pu les gérer ? Que pensez-vous que nous puissions améliorer ?
- Quels sont les points qui vous ont aidé ?
- Avez-vous quelque chose à ajouter ?

Annexe 3 : retranscription des entretiens des agents

L'interviewer sera toujours noté en italique.

Participant numéro 1 :

Préambule

Métier : responsable sécurité à Leclerc à Montargis

Activité physique en rapport : marche 6-7km/j

Activité physique en cours ou préalable : Non

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme ?

Je veux me remettre en forme faire les bons gestes je ne veux pas me faire mal. J'aimerais perdre un peu de poids. Et puis c'était le moment, les vacances, j'ai plus le temps pour le faire.

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que vous les cotiez soit avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, soit avec des mots pas du tout un peu moyennement extrêmement motivant. Si je dis me remettre en forme?

Oui oui très motivant

Si je dis perdre un peu de poids?

Moyennement motivant

Si je dis c'est le moment ?

Très motivant

Je vais maintenant vous proposer des propositions et pareil vous me direz c'est motivant et vous me le coterez. Si je dis pour ma santé ?

Si si ça fait pareil très motivant

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

Oui aussi j'y ai pas pensé. Aussi pour avoir plus de souffle d'endurance.

Alors un peu beaucoup passionnément à la folie pas du tout?

Si très motivant

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Si on se sent bien dans sa peau on est plus aisé. Je dirais très

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle?

Bah... Les ans ça fait partie du tout. Très.

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

Aussi! Bah... C'est un tout. Si on est bien dans sa peau aussi moins craintif. 4

Jeudi pour me sentir mieux psychologiquement? Euh.... Pareil Je crois ? Du coup quatre ?

Oui

Mais physiquement du coup?

On garde 4.

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Euh... C'est déjà pas le regard des autres. C'est d'abord le regard de nous-même. Après si on est bien dans sa peau les autres c'est pas grave.

Quels sont les obstacles que vous anticipez?

Euh... C'est pas trop les obstacles. C'est il faut prendre le temps. Avec le travail parfois je me dis je suis fatigué. Mais là c'est les vacances donc... Au début c'est une obligation, mais ça va devenir plus un plaisir qu'une obligation.

Avez-vous déjà fait un programme de réentraînement?

J'ai tenté mais comme j'étais seul j'étais pas motivé après deux semaines j'ai laissé tomber. La caserne ça fait une dynamique de groupe. En plus ça fait une meilleure cohésion de groupe. Et en inter, c'est ce qu'on a besoin.

Deuxième entretien

Alors comment ça s'est passé?

Très bien. Je continue, je me suis mis au footing, j'ai commencé à 5 km, j'en suis à 10 km 2 fois par semaine.

C'est bien ! Du coup, selon vous avez-vous réussi ce programme?

Oui c'est même très bien. Je continue.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance en opérationnel ou en manœuvre?

En opé... Ça se passe très bien. En manœuvre... Il y en a pas en juillet août. Enfin... Par la chef de centre... je vous dirai ça plus tard. Ça a rien à voir.

Ok. On en reparle alors. C'est possible comme la dernière fois de côté entre 1 et 5? Pour l'aisance en opérationnel?

4

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie professionnelle?

Non mais il y avait pas de difficultés au départ. Alors...

Et même question l'aisance dans la vie personnelle?

Pareil.

Je voudrais que vous me précisez l'activité physique pendant les 5 dernières semaines.

Sur le programme?

Oui et en dehors.

Euh... Le programme, c'est irrégulier. En fonction du temps. Donc ça dépend des moments.

Et en dehors? Vous m'avez dit 10 km 2 fois par semaine. C'est ça?

Oui. Je suis en attente de la réparation du vélo pour reprendre le vélo. Et je marche toujours 6 ou 7 km par jour au travail.

Est-ce que vous avez rencontré des difficultés?

Non pas du tout. Les exercices étaient bien explicites. Donc c'était bien.

Et du coup les points qui vous ont aidés?

Tous les exercices. Ça m'a aidé à améliorer le rythme cardiaque pour aller au footing garder le rythme. C'est important de garder le rythme Même s'il y a des jours on n'est pas motivé il faut se forcer

Est-ce que vous avez quelque chose à ajouter?

Non.

Participant numéro 2 :

Préambule

Métier : conseillère de vente en prêt-à-porter enfant.

Activité physique en rapport : non

Activité physique en cours : Non

Activité physique antérieure : VTT à haut niveau, arrêté en 2016 parce que « j'étais dégoûtée »

Premier entretien

Attendez... Je cherche vos ICP..

Avant je faisais un palier 9 au Luc. Mais ça c'était avant. [Fragment de conversation censuré avec l'accord de la patiente nous reformulons ainsi :] il y a eu une désadaptation à l'effort suite à un stress important avec troubles alimentaires et forte variation de poids dont une fonte musculaire.

Quelles sont les motivations objectifs personnels et attentes que vous avez?

Me remettre au sport. Et aussi stabiliser mon poids qui fait monter descendre monter descendre.

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que vous les cotiez soit avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, soit avec des mots pas du tout un peu moyennement extrêmement motivant. Si je dis me remettre au sport ?

Ah oui! 5

Si je dis stabiliser le poids?

4 ça fait des économies de vêtements. J'ai du 34 au 40.

Ah quand même!... Je vais maintenant vous proposer des propositions et pareil vous me direz c'est motivant et vous me le coterez. Si je dis pour ma santé ?

Oui 5

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

Pour l'incendie oui je pense.4

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Pas forcément

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle?

Pas forcément j'ai des colis maximum 10 kg mets grand maximum

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

Oui 5

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

Euh... Là... Je sais pas trop si le sport peut m'aider

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Non enfin... En vrai je le fais le regard des autres.

Quels sont les obstacles que vous anticiper?

Bah je ne sais pas

Avez-vous déjà fait un programme de réentraînement?

Un en vélo. Suite à une blessure au vélo lors de ma pratique intensive pour appréhender la peur. Je me suis déboîté une épaule et fait une déchirure.

Et qu'est-ce qui vous a aidé?

Mon coach (rire) il m'a lancé dans une descente. Mais vraiment, hein.

La vache comme ça ?

C'est comme ça la compète.

Ok. Un peu brutal peut-être.

J'y arrivais plus... Il m'a relancée... physiquement quoi.

Et quels sont les obstacles que vous avez rencontré?

J'avais perdu mon niveau et ça j'ai du mal. Alors je me suis entraîné à fond.

Et du coup c'était une réussite?

Oui j'ai récupéré mon niveau d'avant.

Deuxième entretien

Alors comment ça s'est passé?

Très bien. Ça m'a aussi remotivée à bien reprendre le vélo. J'ai repris le sport tous les jours. J'ai réussi à refaire le programme plus de 2 sorties en vélo par semaine. Et j'ai pu reprendre sans trop de difficultés surtout les jambes le circuit des jambes.

Et donc selon vous avez-vous réussi ce programme? oui non ou partiellement?

Oui! Qh! Clairement oui!

Est-ce que vous sentez plus d'aisance en opérationnel inclus en manœuvre?

Le truc c'est du coup j'ai pris très peu de garde et que à l'ambulance donc je ne sais pas.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie professionnelle?

Non je suis vendeuse. Enfin oui quand même! Je mets même des colonnes trop hautes pour mes collègues. Elle arrive pas à porter. Alors oui quand même! Je dirais beaucoup même.

Pour la vie personnelle est-ce que vous avez d'aisance ?

Aussi ça m'a permis de bah... Et puis je suis partie en vacances. Donc ça m'a fait du bien. Et suite à la déception suite à la visite du docteur X, [portion censurée], j'ai fait une séance de sport. Et ça va mieux ça m'a permis de pas cogiter.

Je voudrais qu'on quantifier votre activité physique. Vous avez fait comment le programme?

3 fois

3 fois quoi?

Celui à prioriser celui qui était marqué à prioriser.

3 x 3 ?

Oui c'était marqué à prioriser alors j'ai fait

Ok et à part ça vous avez fait d'autres choses? Le vélo?

Oui je fais de sortie vélo par semaine. Une petite assez punchy, 1h ou j'essaie de maintenir une moyenne de 25 km/heure, et une plus longue de de mettons 50 à 60 km.

Est-ce que vous avez eu des difficultés? Des problèmes?

Sur un exercice qui monte. J'arrive pas à faire. Au début je le zappai. Je sais plus lequel c'est. C'est un truc sur les bras. Les bras c'est ma faiblesse. C'était trop dur. Les explications étaient claires.

D'autres choses qui gênaient ?

Non

Et du coup qu'est-ce qui vous a aidé à faire le programme?

Déjà d'avoir un programme prérempli à faire. Un programme avec les exercices, les temps.

Autre chose?

L'envie de réussir et et aussi l'envie de bien faire

Est-ce que vous avez quelque chose à ajouter?

Non oui il faudrait démocratiser ça à tout le monde.

Participant numéro 3 :

Préambule

Métier : technicien de maintenance chez Daucy

Activité physique en rapport : port de charge lourdes (jusqu'à 20kg), seul ou à 2 mais d'occurrence faible (/6mois)

Activité physique en cours : Non

Activité physique préalable : Badminton et karaté, arrêté depuis 2 ans.

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

Je viens d'arriver, je suis originaire de la Sarthe. Et le référent sport est parti il y a 2 mois. A priori je vais être chargé du sport en manœuvre. J'ai pris du poids. À cause... Enfin... Par manque d'activité physique avec le confinement professionnel et personnel tout ça...

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que vous les cotiez soit avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, soit avec des mots pas du tout un peu moyennement extrêmement motivant. Si je dis « Je viens d'arriver » ?

Euh... 3

Si je dis, j'ai pris du poids ?

Ah beaucoup !

4 ? donc ?

5 !

La remise au sport ?

4

Les manœuvres ? Attendez je sais plus ?

Oui c'est le fait d'être chargé des manœuvres. Pour l'équipe. Je dirai moyennement. 3

Je vais maintenant vous proposer des propositions et de la même manière, vous me direz si c'est une motivation et l'importance de cette motivation pour vous. Si je dis pour ma santé ?

Oui 5

Pour l'aisance opérationnelle, en intervention, en manœuvre ?

Aussi oui, 4

Pour avoir plus d'aisance dans ma vie personnelle ?

Aussi 4

Pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle ?

Aussi 4. Comme j'ai dit tout à l'heure c'est pas souvent, mais quand il faut lever, il faut lever.

Pour vous sentir mieux physiquement ?

Aussi, moins essoufflé. Je dirais 5

Pour me sentir mieux psychologiquement

Oui dans sa tête on se préfère physiquement. 5

Pour améliorer le regard des autres sur moi ?

Moui... C'est pas la priorité. 2

Quels sont les obstacles que vous anticipez?

Vous touchez pas à l'alimentaire. Et il faudrait. Mais j'ai pas envie. Et j'ai pris le poids lié à un manque d'exercice.

Avez-vous déjà fait un programme de réentraînement?

Non

Deuxième entretien

Comment ça s'est passé?

J'ai rien fait ! Je peux rien dire ! J'ai rien fait !

Qu'es-ce qui s'est passé ?

Je me suis blessé.

Merde ! C'est grave ? Qu'es-ce qui s'est passé ? C'est un exercice ?

Non, non. Je suis tombé d'un escabeau. Du coup, arrêt du sport pendant 3 semaines.

Ok. Donc c'est pas grave ?

Ca va.

Du coup, pas commencé ?

Non, je suis tombé sur le thorax. Je suis allé chez le docteur, il m'a dit d'arrêter pendant 3 semaines. Je commencerai la semaine prochaine.

OK. Bon pour l'entretien, c'est pas grave. Vous me direz plus tard. Pour l'instant faut prendre soin de vous [...]

Participant numéro 4:

Préambule

Métier : agent territorial en service technique, en dispo de droit pour s'occuper de son fils

Activité physique en rapport : Non

Activité physique en cours : Non

Activité physique préalable : Cross à la BSPP, il y a 17ans. Arrêt avec l'arrêt de l'engagement BSPP

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

La remise à niveau de ma condition physique ce que je voulais faire que je n'arrive pas à faire. Ce qui me sert de référence c'est les cross dans les années 2000. J'étais mauvais coureur. En 2004 j'ai arrêté la BSPP et le sport. Et il y a 4 ans j'ai repris les SPV. Je faisais juste les cross.

Je vais reprendre cette motivations. Je voudrais que vous l'estimiez avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, ou des mots pas du tout un peu moyennement très ou vraiment très très très motivant. Donc la remise au sport ?

Vous préférez les mots ou les chiffres ?

Comme vous voulez...

4

Je vais maintenant vous proposer des propositions et pareil vous me direz c'est motivant et vous me le coterez.

OK

Si je dis pour ma santé ?

Oui 4. Non 5.

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

Oui, 3

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Non

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle?

Bah non du coup. La dispo.

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

Oui, 2

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

Non

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Non

Quels sont les obstacles que vous anticipez?

La motivation si je fais seul. C'est pour ça que je vais me servir du programme.

Autre chose?

Le temps il faut le prendre. Et le sport c'est pas ma motivation première avec les problèmes de mon fils son état de santé.

Avez-vous déjà fait un programme de réentraînement?

Non

Deuxième entretien

Comment ça s'est passé?

Bien.... Bien... Après j'ai pas fait à 100 %. Dernièrement comme j'ai travaillé à la caserne avec le covid j'ai moins travaillé sur la dernière semaine.

Selon vous avez-vous réussi ce programme? Oui, non, partiellement ?

Partiellement parce que là j'ai fait une relâche et je voulais faire une progression.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance en opérationnel ou en manœuvre?

Euh... Oui même globalement sur la vie assez. Au niveau souplesse et articulaire, ça m'a apporté une liberté que j'étais en train de perdre.

Entre 1 et 5, vous mettriez combien sur le gain en opérationnel ?

4

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie professionnelle?

Oui 4

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie personnelle?

Oui 4

Je voudrais que vous me précisez l'activité physique pendant les 5 dernières semaines.

D'abord le programme, vous avez fait comment ?

La première semaine la version sur 3 jours 3 x. Et après la version 2 jours. J'ai eu un problème de temps de disponibilité.

Et en dehors du programme ?

Non. J'en ai pas rajouté. Je voulais courir mais non.

Est-ce que vous avez rencontré des difficultés? Des problèmes? Des choses qui aident pas ?

Les difficultés que je rencontre: Le passage d'un exercice à l'autre. Parfois il y a un temps entre deux exercices. Ils étaient pas automatiquement bien enchaîner

Autre chose?

Non

Et qu'est-ce qui vous a aidé à faire le programme?

Euh... Globalement j'ai trouvé que c'était bien. Ça m'a apporté de la souplesse une aisance articulaire une liberté physique que je perdais.

Autre chose?

Non

Est-ce que vous avez quelque chose à ajouter?

Les groupes d'exercices je les ai pas trouvé automatiquement équilibrés. Je sais pas si c'est moi, si ça vient de moi, si c'est ma condition physique, si si c'est équilibré. Tout ce qui est courses j'ai pas de souci. Tout ce qui est jambe j'ai pas peiné. Mais le groupe épaule pectoraux... J'ai plus peiné. Donc enchaîner le M1 M2 M3, c'était dur. Mais M4 M5 je trouvais c'était léger. Je suis resté à 4 x 30 secondes avec systématiquement les 5 exercices. Je voulais augmenter après à 5 mais je ai pas fait.

Quelque chose d'autre?

Ce que j'ai fait pour rester motivé un moment j'ai travaillé à deux avec [participant 5] et ça c'est bien. On a fait quelques séances ensemble et c'est plus sympa.

Autre chose?

Non enfin si, le dérouillage. Pour moi c'est court. Ça met plus longtemps que ça. J'étais plus à 15 minutes que 6 à 8. Après rien d'autre de particulier. Je trouve ça intéressant. Je vais le garder et le continuer.

Participant numéro 5 :

Préambule

Métier : agent de sécurité incendie hospitalier

Activité physique en rapport : Marche beaucoup

Activité physique en cours : sport collectif et renforcement musculaire en caserne irrégulièrement, « un peu » de vélo

Activité physique préalable : les même mais régulièrement, arrêté il y a 1 an sur problème de santé

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

Alors euh... Je fais beaucoup moins de sport qu'avant. Je suis en surpoids je fais 20 kilos de plus que quand je suis arrivée chez les pompiers. Alors le fait d'avoir un programme cadré, des exercices, un objectif... C'est vrai que parfois on fait des exercices divers mais le fait

d'avoir un programme cadré pour moi ça peut être intéressant par rapport à mon rythme de vie. Avant j'avais l'intention de demander à un EAP de faire un programme. Il y a 1 an un peu plus, j'ai eu une plaque à l'abdomen et j'ai arrêté le sport.

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que vous les cotiez soit avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, soit avec des mots pas du tout un peu moyennement très extrêmement motivant. Si je dis reprendre le sport ?

Oui. Au travail je fais pas mal de kilomètre et beaucoup d'escalier. Il faut aller vite. Je dirai très motivant.

Je vais maintenant vous proposer des propositions et pareil vous me direz c'est motivant et vous me le coterez. Si je dis pour ma santé ?

Complètement par rapport à mon surpoids. Essentiel. Extrême quoi

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

Oui, oui, oui. Aussi. Essentiel.

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Oui, oui, oui. Aussi. Je pense ça peu aider. Très.

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle?

Également. Oui, oui. Très.

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

C'est pareil, oui, oui.

Et comment la motivation ?

Moyennement ?

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

Ah! J'ai mis des années à accepter mon surpoids et je l'accepte maintenant. Il y a beaucoup d'a priori dans la société vis-à-vis du surpoids et c'est pas le morceau le plus important.

A combien du coup ?

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Non.

Quels sont les obstacles que vous anticipez?

Juste une chose un exercice sur le dos où on fait des abdos je pense que je vais remplacer par des abdos hypopressifs qu'on m'a montré en kiné. En plus ça évite aussi les descentes d'organes par rapport aux accouchements. Par rapport à ma plaque je pense que c'est mieux.

Avez-vous déjà fait un programme de réentraînement?

Pas du tout. Pas ce genre.

Deuxième entretien

Comment ça s'est passé?

Alors euh... Du coup, j'ai fait avec un collègue, après à la maison. J'ai trouvé plutôt bien mais des exercices plus dur. J'ai adapté les abdos, je vous avais dit. Après... Y a juste une semaine où j'ai pas fait, j'étais dans ma famille j'ai pas eu le temps j'ai coupé un peu. Dans l'ensemble j'ai trouvé les exercices abordables avec des exercices plus dur que d'autres mais dans l'ensemble j'ai trouvé les exercices abordables.

Selon vous avez-vous réussi ce programme? Oui, non ? Partiellement ?

Alors euh... Dans l'ensemble oui enfin partiellement j'ai dû adapter des exercices sur la partie des abdos. Donc j'ai pas atteint les objectifs que vous, vous fixez. Mais moi je trouve oui je trouve que c'est atteint du coup.

Moi j'ai pas d'objectif. C'est juste je propose et je vois ce que vous en faites ce qui vous aide ou pas.

Moi ce qui m'a aidée c'est de pas être seule. Ou après la musique, la musique entraînante ça a aidé. Et avec un collègue ça a permis de s'autocorriger au début sur le geste. Et ça, ça a aidé. C'était plus motivant plus stimulant. Toute seule j'ai eu l'impression que c'était plus dur. Je sais pas si c'est que en groupe y a une émulation. Mais j'ai trouvé que c'était plus facile que seule du coup.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance en opérationnel ou en manœuvre?

Ah ! Alors je peux pas vous dire. J'ai plus le droit de mettre les pieds à la caserne. Je suis pas vaccinée. La chef de centre nous a interdit de venir. [portion d'entretien tronquée, entretien médical sur le sujet abordé avant de revenir au thème initial] Du coup voilà j'ai pas de recul je peux pas en parler.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie professionnelle?

Pro? Je suis plus à l'aise, moins essoufflée en allant... Enfin essoufflée, non je le suis pas mqiis.... J'ai un collègue qui monte super vite les marches. Tout le monde lui dit: "attends tu vas trop vite". Et je le suis plus facilement. Et même seule c'est plus facile. Enfin ça c'est le cardio et les membres inférieurs mais les membres supérieurs j'ai pas vu de différence. Peut-être parce que j'ai pas de référence.

Du coup vous diriez un peu plus d'aisance, plus d'aisance, beaucoup plus d'aisance, énormément plus d'aisance ?

Beaucoup plus d'aisance

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie personnelle?

Perso : oui. Parce que j'ai eu l'occasion de faire une balade en vélo avec les enfants. Et je suis plus à l'aise. Bon j'ai aussi eu les vacances et mon travail est moins intensif. Je me suis posée la question. Est-ce que c'est la fatigue où est-ce que c'est les exercices? Mais le vélo en août ça passait beaucoup mieux. Je dirais plus d'aisance.

Est-ce que vous avez rencontré des difficultés?

Alors oui. Sur l'exercice le.... Le grimpeur.... Au départ j'avais des difficultés. J'avais des chaussures trop glissantes, j'ai essayé différentes manières de faire : le carrelage le tapis... J'ai changé de chaussures ça allait mieux. Et j'ai eu du mal à bien positionner mon dos. Les autres exercices, les membres supérieurs. Il y a un exercice il faut chercher derrière avec un élastique j'étais tirée en arrière. J'ai essayé avec un poids ça allait mieux. Il a fallu que je teste pour voir ce qui allait mieux.

Autre chose?

Oui les vacances scolaires avec les enfants à domicile ça a été plus difficile d'avoir un moment à moi sans être interrompue toutes les 5 minutes. La vie de famille. Il a fallu avoir un moment à soi sans être interrompu toutes les 5 minutes. J'ai essayé de faire d'entraîner mes enfants à faire des exercices à côté mais bon ça n'a pas été simple.

Mince! J'ai oublié une question. Je suis bête ! Vous l'avez fait comment le programme ?

Sur les 5 semaines, il y a une semaine sans rien. 3 séances par semaine et un micro circuit à chaque fois.

Et en dehors du circuit vous avez une activité physique?

Le vélo avec les enfants, de la randonnée en montagne. C'est surtout la semaine où j'ai rien fait. On faisait de la rando tous les jours. On a fait de belles balades. Donc j'ai lâché du lest sur les autres sens.

Et du coup qu'est-ce qui vous a aidé à faire le programme? Qu'es-ce qui était bien, qui aidait ?

Oui alors euh... L'enchaînement des séances ça m'a bien plu. Le fait qu'on dissocie les membres sup, les membres inf. Le déroulement des séances le découpage. Il y a des séances plus dures. Le fait qu'on répète des séries avec des des répétitions, enfin courtes des gestes.... Enfin je suis pas claire

Si si

Je trouve le fait de répéter de façon brève, sur 30secondes, c'est plus abordable et plus appréciable.

Autre chose?

Non Pas particulièrement. Si, j'ai trouvé ça ludique l'enchaînement et appréciable du coup.

Est-ce que vous avez quelque chose à ajouter?

Non non. La tout de suite. Enfin si, les enfants. Je pense en temps scolaire ça serait plus simple pour moi. Sans être sollicitée toutes les 5 minutes

Participant numéro 6 :

Préambule

Métier : assistante dans une association pour la création ou la reprise d'entreprise

Activité physique en rapport : non

Activité physique en cours : non

Activité préalable : gymnastique, bokykaraté, arrêté il y a 1 an suite à la naissance de son 2è enfant.

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

Suite à mon accouchement, à ma grossesse, j'ai du mal à reprendre le sport. J'ai pas de motivation régulière. Alors c'est une aide à la reprise. Je me suis dit : pourquoi pas ?

Autre chose ?

A la maison, je suis pas sûre de trouver le temps avec 2 enfants. Je me demandais si c'était possible à la caserne, avec des séances communes.

Euh. Oui. Bien sûr.

Sinon, je voulais retrouver mon corps . Et j'ai fait beaucoup de gym par le passé. Après mon premier enfant, j'ai repris le bodykaraté et la course à pied. Mais après le 2è, j'ai pas repris.

C'était quand ?

Il y a 11 mois.

Autre chose ?

C'est déjà pas mal.

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que vous les cotiez soit avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, soit avec des mots pas du tout un peu moyennement très ou extrêmement motivant. Si je dis me remettre au sport ?

Très

Retrouver le corps d'avant ?

Très

Même chose, mais je vais maintenant vous proposer des propositions et pareil vous me direz. Si je dis pour ma santé ?

Oui. Mais. Je fume pas , je bois pas d'alcool, j'ai une alimentation saine. Donc après. Ça peut pas faire de mal. Moyen ?

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

Oui, oui, je pense. Surtout cardio et dans les cuisses je le sens. Très

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Non, j'ai pas de difficulté.

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle?

Non, pareil, j'ai pas de difficulté.

Si je dis pour me sentir mieux psychique?

Je pense que ça va bien, mais oui je pense. C'est bon pour la santé physique et psychique. moyen

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Très bonne question. Non, je sais pas trop. Peu.

Quels sont les obstacles que vous anticipez?

À la maison du coup je vais faire à la caserne oui je confirme il va falloir bloquer du temps à l'extérieur. Et la motivation, j'ai envie mais pas tout le temps.

Est-ce que vous savez comment vous allez vous allez gérer ça?

Avec l'effet de groupe et un temps fixé. Avec plusieurs personnes c'est plus facile on a une bonne entente

Chose?

Non pas spécialement

Avez-vous déjà fait un programme de réentraînement?

Non

Deuxième entretien

Déjà... Comment ça s'est passé?

J'ai commencé à la maison avec les enfants. C'est compliqué. En caserne ils ont fait aussi. Mais c'était à 10h. Et moi je travaille. Donc c'est compliqué. J'ai couru mais j'ai fait le programme irrégulièrement.

Selon vous avez-vous réussi ce programme? Oui, non ou partiellement ?

Oui, mais... c'est le mettre en place régulièrement. Avec les enfants dans les pattes, c'est toujours compliqué.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance en opérationnel ou en manœuvre?

Je sais pas. Je reviens de congés mais monter les escaliers je sens que c'est mieux. Plus... Moins douloureux dans les jambes. Ça c'est avant les congés donc il y a 15 jours déjà. Donc oui

Comme la première fois, vous pourriez me dire, entre 1 et 5 ?

3

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie professionnelle?

Non, je suis assise devant un PC toute la journée. C'est pas super physique.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie personnelle?

Je sais pas j'ai pas remarqué. C'est comme l'intervention, la montée des escaliers, c'est plus facile.

Je voudrais que vous me précisez l'activité physique pendant les 5 dernières semaines.

Le programme, irrégulièrement. En dehors, j'essaie d'aller courir tous les 2 jours, 4km, ça fait 30-40 minutes. Sur le programme c'est 1 par semaine 2 microcircuits. Mais parfois coupé par les enfants. Je fais comme je peux.

Est-ce que vous avez rencontré des difficultés? Des choses qui aidaient pas ?

Les enfants oui... Et le manque de temps parfois. La gestion de la caserne, le boulot tout ça tout ça.

D'autres difficultés ?

Non pas spécialement. Le manque de soleil pour le faire dehors ? (rires)

Et du coup qu'est-ce qui vous a aidé à faire le programme?

La motivation de reprendre le sport, de retrouver un physique, du cardio. Et le fait d'avoir des exercices de donnés, de précis. Ça aide à pas faire n'importe quoi, d'avoir un cadre avec des exercices prédéfinis c'est bien.

Quelque chose à ajouter?

Non

Participant numéro 7 :

Préambule

Métier : responsable d'atelier usinage (surtout bureau)

Activité physique en rapport : non

Activité physique en cours : en salle de sport

Activité physique préalable : en salle de sport, arrêté par ennui et par confinement, il y a 2ans.

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

Parce que je tiens à rester en forme. J'étais inscrit à une salle de sport. Mais avec le covid tout s'est arrêté. J'ai repris un peu de poids. C'est pour en perdre et retrouver la forme que j'avais avant. En même temps j'ai repris la salle de sport depuis.

Vous avez pris combien en poids ?

Je sais pas 5 à 6

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que vous les cotiez soit avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, soit avec des mots pas du tout un peu moyennement très ou extrêmement motivant. Si je dis me rester en forme ?

Oui très.

Perdre un peu de poids ?

Pareil très.

Je vais maintenant vous proposer des propositions et pareil vous me direz c'est motivant et vous me le coterez. Si je dis pour ma santé ?

Oui, 5

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

Oui aussi. 4

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Aussi. 3

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle?

Non 1

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

Oui, 5

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

Oui. J'ai vu la différence quand j'ai repris le sport en 2018. 4

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Ah non.

Quels sont les obstacles que vous anticipez?

Non. Je vois pas.

Avez-vous déjà fait un programme de réentraînement?

J'ai perdu 18 kilos en 2018 avec la remise au sport j'ai changé mon alimentation.

Qu'es-ce qui vous a aidé à l'époque ?

Ce qui a aidé? Mon fils. En été 2018, je jouais avec mon fils et puis après je me sentais pas top. J'étais pas possible. Je me suis dit « c'est pas possible. J'ai 40 ans c'est pas possible ». En septembre je me suis inscrit à une salle de sport de trois fois par semaine. J'ai fais attention à mon alimentation et j'ai arrêté de fumer aussi.

Qu'es-ce qui vous a compliqué la tâche ?

Ce qui a compliqué ? Non j'étais vraiment très motivé il y a rien qui me bloquait

Deuxième entretien

Comment ça s'est passé?

Ça va. J'avoue j'en n'ai pas fait beaucoup, beaucoup de travail, pas de vacances, j'en ai pas fait beaucoup. Mais je compte bien me rattraper en septembre.

Selon vous avez-vous réussi ce programme? Oui, non ou partiellement ?

Oui. Parce que ça va niveau difficulté ça va. J'ai pas fait non stop. Mais ça va. J'ai pas trouvé de difficulté particulière. Les courbatures le lendemain mais normal.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance en opérationnel ou en manœuvre?

Je pourrais pas vous dire maintenant. J'ai pas de recul.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie professionnelle? Ou personnelle?

Je pourrais pas vous dire maintenant. J'ai pas de recul. Je vais reprendre une licence en salle aussi.

Je voudrais que vous me précisez l'activité physique pendant les 5 dernières semaines.

Comment vous avez fait le programme ?

Les premiers exercices.

Je comprends pas.

...

Y'avait une régularité ou pas du tout ?

Pas du tout. Je vous dirais plus en septembre.

Et en dehors ?

Non. En plus, pas de manœuvre en juillet-août. J'ai pas fait grand-chose.

Bon. Il faudra me dire en septembre. Ça m'intéresse. Est-ce que vous avez rencontré des difficultés. Des choses qui ne vous ont pas aidé ?

Le rythme de travail.

Et du coup qu'est-ce qui vous a aidé à faire le programme?

Pour l'instant : tout

Précisez...

C'est des trucs que je faisais avant, ou que je pratiquais en manœuvre. Une fois par mois, on fait 1h ce genre d'exercice 10 exercices au sol et on tourne comme ça et on tourne jusqu'à tant qu'on puisse plus.

D'autres choses?

Non pour l'instant non

Est-ce que vous avez quelque chose à ajouter?

Non

Participant numéro 8 :

Préambule

Métier : chef d'entreprise dans le BTP (partie organisation et chantier)

Activité physique en rapport : manutention sur chantier pour chargement et déchargement, donc port de charges lourdes, mais équipé depuis qu'il a eu des problèmes de dos.

Activité physique en cours: 2h de cross-fit 3 fois par semaine.

Activité physique préalable : tennis de table, arrêté avec le confinement COVID. Handball : arrêté car « trop physique » et douleurs de l'adducteur gauche.

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

D'une part ça t'aide. Mais deuxièmement les exercices sont trop basiques. Je vais essayer de me tenir. C'est 20 minutes par jour. Je vais prendre les version plus.

Vous êtes vraiment sur de... enfin ça me gêne pas mais. De vouloir faire le programme. C'est peut-être effectivement un peu trop facile pour vous. C'est pas grave.

Oui. Je prends pas le temps de prendre du temps pour moi. Pour le poids aussi. Mais ça risque de ne pas être assez. Et pour ma femme elle a envie et ça pourrait correspondre. C'est vraiment accessible et j'aime pas courir j'ai acheté c'est vraiment difficile et je me fais mal avec le tapis de course beaucoup moins.

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que vous les cotiez soit avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, soit avec des mots pas du tout un peu moyennement extrêmement motivant. Si je dis « ça t'aide » ?

3

Prendre du temps pour soi ?

4

Pour perdre du poids ?

5

Pour madame ?

Vous êtes sérieuse ?

Ah oui ! J'y avais pas pensé par contre. Mais c'est une motivation.

Ok 4.

Pour pas se faire mal ?

5

Je vais maintenant vous proposer des propositions et pareil vous me direz c'est motivant et vous me le coterez. Si je dis pour ma santé ?

Oui. Cholestérol. GGT. J'explose tous les scores. Et j'ai peur des traitements. En plus c'est généralement à vie.

Du coup ? Quelle note ? Quelle importance ?

5

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre ?

Oui 4. Tu vois, ça engendre sur tout. La dernière fois, j'ai pas pu sauter un portail.

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle ?

Aussi. 3. Oui bien vu. Ça engendre sur l'ensemble

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle ?

Ah oui ! avant je passais dans le local technique. La dernière fois je passais plus. J'ai pas honte de le dire, j'assume... mais bon.

Si je dis pour me sentir mieux physiquement ?

Pareil aussi. Oui. Je dirais 4

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

Psychologiquement, ça va. 1. J'ai pas de soucis.

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Je m'en fous du regard des autres.

Quels sont les obstacles que vous anticipez?

Moi !

... Je comprends pas.

Moi. L'obstacle c'est moi-même, ma volonté en fait. Enfin je vais mieux tenir... Je suis trop gourmand.

Ah ! OK ! Autre chose?

Je m'investis beaucoup dans mon travail. Donc je prends pas le temps je le prends pas. Mais tu vois c'est de la motivation. Parfois tu te mets devant la télé et après tu enchaînes.

Autre chose?

Je vois pas.

Avez-vous déjà fait un programme de réentraînement?

Non

Deuxième entretien

Je vous appelle par rapport au programme de réentraînement...

J'ai rien fait! J'ai pas commencé! Je comptais faire ça début septembre. J'étais en vacances. J'ai beaucoup bougé. J'ai pas fait! Je sais pas si c'est pour repousser l'échéance ou... Mais j'ai pas fait. J'ai fait beaucoup de rando en Corse. J'ai pas été inactif. Mais j'ai pas fait ton programme.

Ok ok c'est pas grave. Non non ! C'est pas grave. Du calme. Tu vas quand même pouvoir m'aider.

Mais non, j'ai rien fait je te dis.

Mais c'est pas grave. Y'a des questions inadaptées. Mais tu vas pouvoir me dire des choses. Je veux savoir pourquoi tu n'as pas fait, qu'est-ce qui s'est passé. Ca m'intéresse. C'est ça que je cherche en fait.

Le fait d'être en congé. J'aurais pu commencer en juillet. Mais j'ai pas fait. J'ai décalé en septembre.

D'autres choses ?

J'ai eu des douleurs les hanches les genoux. Je pense le surpoids tu vois. Et j'ai essayé deux-trois exercices j'ai trouvé ça trop facile. Les muscles chauffaient pas. Ça m'a démotivé d'emblée.

Ok. D'autres choses ?

Ah ! Ca t'intéresse vraiment alors. Le fait d'être seul c'est chiant mais je sais que d'autres disais qu'il préférerait être seul.

D'autres choses ?

Non. [...]

Participant numéro 10 :

Préambule

Métier : Coiffeuse

Activité physique en rapport : non

Activité physique en cours : course à pied ou exercices en salle 2-3/sem

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

C'est surtout déjà... bah... m'aider dans... comme... à faire mon sport. Et comme je suis pas très épaisse, prendre un peu de... de... masse. Et puis [prénom de son EAP] m'a proposé ça. Pourquoi pas ? Si ça peut m'aider à être plus performante.

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que vous les cotiez soit avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, soit avec des mots pas du tout un peu moyennement extrêmement motivant. Si je dis me faire du sport ?

4

Prendre de la masse musculaire

4

Etre plus performante

5

Je vais maintenant vous proposer des propositions et pareil vous me direz c'est motivant et vous me le coterez. Si je dis pour ma santé ?

Oui 3

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

Oui 5

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Pas forcément

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle?

Non

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

Oui, oui oui. 3

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

Mmm... Aussi 5

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Mmm. Non (le ton est très affirmé)

Quels sont les obstacles que vous anticipez?

Sur le cardio, je suis pas trop calée. Le Luc léger ça passe. Je crois j'ai fait 7 ou 8. Mais en inter, sur la durée, je tiens pas. Et cette année je vais pas être à 8. C'est le cardio qui me fait...

Autre chose ?

Non

Avez-vous déjà fait un programme de réentraînement?

Non

Deuxième entretien

Non réalisé : injoignable.

Participant numéro 11 :

Préambule

Métier : Infirmier

Activité physique en rapport : non

Activité physique en cours : Non

Activité physique antérieure : marche nordique 1/sem, arrêtée suite au confinement COVID

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

Pour te rendre service, je sais ce qu'est un TAT. C'est la 1^{ère} raison ! Tu vas pas écrire ça ? (sourires). Bon. Et de toute façon, ça peut pas faire de mal..

Quoi d'autres ?

Le fait que ça soit des petites séances, pas une heure et demi. Tu peux donner 20 minutes de temps par jour je pense.

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que tu les notes entre 1 et 5, ou avec des mots si tu préfères (pas du tout un peu moyennement beaucoup extrêmement). Si je dis... euh... m'aider pour mon TAT ?

5

Ca peut pas faire de mal ?

Oui la remise en forme quoi. 5 aussi

Le fait que ça soit des séances de 20 minutes ?

5

Ok. On continue avec des propositions que je vais faire. Pareil, tu me dis si c'est une motivation et tu notes. Si je dis pour ma santé ?

Oui. Aussi ! J'y ai pas pensé. 5 ! Un comble quand même !

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

Ah bien là ! C'est complètement sur ! Je prends l'ascenseur par ce que j'ai pas l'endurance, pas l'entraînement, tout simplement. 5

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Ouais. Mof. Non. 2

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

Concrètement oui, c'est sur. 5

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

Pff... Si parce que quand je faisais de la marche, si, t'es mieux quand même 3

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Pff non

Quels sont les obstacles que vous anticipez?

Le manque de motivation. Tout les matins, je me dis « quand je rentre, ce soir ». Tu aurais du m'appeler plus tôt.

Autres choses ?

Pour certains exercices... Pour ma limitation d'épaules. On a parlé des adaptations. On verra.

Avez-vous déjà fait un programme de réentraînement?

Non

Deuxième entretien

Comment ça s'est passé?

Complicé compliqué... Car pas motivée parce que toute seule. J'étais pas en forme, des douleurs épigastriques, des problèmes gynéco. J'ai pas voulu faire le con avec mon bras. C'est que 20 minutes mais sans accompagnement vrai ou en groupe ou contraint et forcé,... J'ai fait ce que j'ai pu.

Selon vous avez-vous réussi ce programme?

Non. Il y a une semaine j'ai quasi rien fait ! La deuxième 4 jours / 5. J'ai parfois pas fait le cycle complet. Pour faire un truc comme ça seul, faut être accro au sport. Moi il me faut un coach ou en groupe.

Hey mais... Si t'as pas fait tout, à la base, tu fais rien. C'est mieux... Est-ce que tu sens plus d'aisance ...

Du tout

...en opérationnel ou en manœuvre?

...

Dans votre vie professionnelle? ou personnelle?

Du tout. Ca n'a pas été bénéfique. J'ai rien fait alors.

OK. En terme, du programme, tu as fais quoi ? tu as fais tous les combien ?

Irrégulier. Un a chaque fois.

Et en dehors ?

Très peu. J'ai marché un peu

Qu'es-ce qui a été difficile?

Se retrouver toute seule. J'ai pas d'attirance au sport.. Le fait de pas être coaché... Au début j'ai fait après le travail. Et après j'ai été en vacances. Et là... Bah j'ai été en vacances quoi.

Et du coup qu'est-ce qui vous a aidé à faire le programme? Qu'es-ce qui est bien ?

Le truc qui est bien détaillé. Tu comprends bien la feuille. Et puis, tu nous as montré les exercices.

Quelque chose à ajouter?

Pour les gens non motivés comme moi, faut pas être laissé libre à soi. Le faire le midi ici peut-être. Faut pas être de garde et avoir des vraies douches...

Participant numéro 12 :

Préambule

Métier : infirmière

Activité physique en rapport : non

Activité physique en cours : 0 « aucune. Ah si l'entretien de la maison »

Activité physique préalable : basket en compétition, arrêté en post reprise chirurgicale il y a 19ans.

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

Pour essayer de refaire un petit peu quelque chose. J'ai eu un passé sportif mais... Pour voir ce que je peux. Je vais être limitée par mes tendinites. Mais je peux récupérer en cardio et renforcer les dorsaux. C'est... C'est une remise en condition en fait. C'est voir ce que je peux encore faire et voir si je peux faire mieux. Au-delà de ce que je pense, que ce que je me suis mis comme barrière. C'est pas un challenge, je te le dis tout de suite. C'est voir si je peux faire mieux.

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que vous les notiez pour la motivation, avec des chiffres entre 1 et 5 ou avec des mots (pas du tout un peu moyennement très extrêmement motivant). Si je dis « refaire quelque chose » ?

Elle me vouvoie la dame... euh... 4

Si je dis dépasser les limites ?

Ah oui, 4

Ok. On continue mais c'est moi qui fait des propositions. Si je dis pour ma santé ?

Oui. 4

Si je dis pour l'aisance en opérationnel ?

Oui un petit peu. 3.

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Oui, 4.

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

Tout à fait 4

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

Moui... on dit que le sport aide. Pourquoi pas. 4

Tu as le droit de dire non tu sais ?

Ah oui, t'inquiète ! Tu me connais quand même. Non, non. 4

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Alors là, sérieusement ! Rien à cirer.

Quels sont les obstacles que vous anticipez?

Mon surpoids pour commencer. Mes problèmes lombaires, mon ancienne tendinite au coude.

Autre chose ?

Le temps ! Parce que je pars de la maison à 7h30. Je reviens rarement avant 18h30. Alors... Je ferai le soir quand tout le monde est couché.

C'est réaliste ?

Oui. Je suis à peu près tranquille à partir de 21h.

Avez-vous déjà fait un programme de réentraînement?

Non. [EAP proche du service] m'avait fourni il y a 15ans, après mes problèmes de dos des mouvements à faire pour remuscler le bas du dos. Et des étirements contre les contractures du carré des lombaires. Y'avait des conneries : des manches à balais, des élastiques, des trucs qu'on trouve partout.

Ca a été ?

Oui. Mais j'ai appris à travailler autrement. Je travaille à genoux... une autre manière de faire le geste. J'ai toujours l'appréhension de la douleur.

Deuxième entretien

Comment ça s'est passé?

Alors... 3 semaines et demi, 6 jours /7 au lieu de 4. Pour moi, le plus dur a été de gérer les douleurs, ma tendinite (montre son membre inférieur). Pour les squats, les sauts. J'ai pas fait le IT. J'ai travaillé sur la planche de proprioception. Et à chaque fois, j'ai fait 5 exercices et pas 4. Le plus dur, c'est le 4è jour, le cardio. Le 4è jour, tu stimules pas mal les membres inférieurs, donc c'est pour ça j'ai peiné.

Selon vous avez-vous réussi ce programme? Oui, non ou partiellement ?

Partiellement réussi. Je me dénigre un peu tu vas dire. J'arrivais pas à monter en fréquence cardiaque. Quand je suis à 140-150, je monte pas au dessus. C'est facile avec la montre, elle dit tout la chose. Je réduisais la minute de pause 15-20secondes, ça suffisait. Tout ce qui est bras, j'ai fait avec des poids à la caserne. Les jambes, j'ai jamais compliqué. Les bras, si, parce que je me faisais chier. Mais pas les jambes, parce que j'avais mal après.

Partiellement, juste sur la fréquence cardiaque ?

Oui parce que je me souviens de l'épreuve d'effort, ou quand j'avais couru avec les bergers allemands. Je montais à 180. Mais c'est peut-être pas aussi violent qu'une course avec 2 chiens. J'ai pas continué avec le boulot. J'ai repris et ma tendinite au genoux qui m'a chatouillée. Je faisais attention en descendant les escaliers. Je pensais peiner sur le dos mais non. Je pense que je referai, mais le week-end. Pis... c'est chiant de le faire tout seul. Mais [surnom d'une collègue], elle a pas voulu. J'ai recruté [prénom de sa fille] mais bon. Pas assez pour elle. Et j'ai essayé le vélo allongé. C'est pas mal. Pas le rameur, j'ai peur des tendinites. Par rapport à ce que je faisais avant, je me dis, j'ai beaucoup perdu en muscle. J'ai découvert à la caserne, on a des trucs de gym. Je vais regarder. Faut que je m'y mettes.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance en opérationnel ou en manœuvre?

Euh... comment te dire que j'ai pas pu faire de gardes.

NA ?Non adapté ?

On va dire ça comme ça. Et j'ai pas de recul.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie professionnelle?

NA pareil. C'est bizarre que tu vouvoies. Tu lis ton truc je vois...

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie personnelle?

Non. Ca m'empêche pas de faire de la soudure ou ce que j'ai à faire.

Donc si je reviens au programme, tu as fais, 3 semaines et demi, 6jours/7 et un microcircuit à chaque coup et 5 exercices par microcircuit. C'est ça ?

Hum, hum (avec un signe de tête d'acquiescement).

Et en dehors de ça ?

Un peu de marche rapide à et à la caserne, du vélo couché. C'était un jour où j'étais pas motivée. Et du tapis de marche, mais à 5-6km/h hein. Parce que j'attendais le tour des circuits à la manœuvre.

Est-ce que vous avez rencontré des difficultés? Des choses gênantes ?

Lui là (en désignant son tendon d'Achille gauche). Quand au départ, tu fais la corde à sauter. Fallait que... je faisais gaffe.

Autre chose ?

Non. Il faisait chaud le soir. Mais bon... Je reculais l'horaire pour espérer avoir un peu de fraîcheur. Et puis... C'est pas à faire tout seul. Tu te motives pas.

Et du coup qu'est-ce qui vous a aidé à faire le programme?

Y'a rien qui m'a déplu. Y'a rien qui m'a dit « ça me fait chier » sur un exercice. Le grimpeur ça me faisait rien, une partie de moquerie plus qu'autre chose. Tout ce qui travaille le bas du corps. Ca me rappelle le basket. Mais ça c'est moi. C'est affectif.

Est-ce que vous avez quelque chose à ajouter?

Comme ça, non.

Participant numéro 13 :

Préambule

Métier : PAT-secrétaire

Activité physique en rapport :non

Activité physique en cours : course à pied 5km 5-7km/h 1fois/sem

Activité physique préalable : natation 2-3fois/semaine jusqu'au confinement. basket en compétition 25ans dans la jeunesse.

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

Parce qu'il te manquait du monde. Et parce que c'est toujours bon à prendre. C'est pour voir où j'en suis. Et puis parce que c'est que 20 minutes. Ca peut pas faire de mal et voir si il y a une marge de progression.

OK. Je vais reprendre ces motivations. Il faudrait me les coter, avec des chiffres entre 1 et 5 en fonction de l'importance de la motivation, ou avec des mots (pas du tout un peu moyennement, beaucoup, extrêmement). Si je dis... qu'il me manquait du monde ?

Bah oui ! quand même. 4

Si je dis, c'est bon à prendre ?

5

C'est pour voir où j'en suis ?

5

Parce que c'est 20 minutes ?

3

Voir si il y a une marge de progression ?

3

On continue mais avec mes propositions. C'est pareil. Si je dis pour ma santé ?

Oui 4

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Oui, 2

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle?

Non

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

Oui 4

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

Mouais, ça peut aussi

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Si je perds 20 kilo, oui.... Mais... sur un mois, je pense pas qu'il va y avoir une grosse perte de poids. Tu vois.

Quels sont les obstacles que vous anticipez?

Peut-être mon bras (risque de lymphoedème connu, nlr). Si besoin, je prendrais mon manchon, ou j'irai voir un kiné.

Autre chose ?

Je suis en surpoids. Je fume... donc pour le cardio.

Et sinon ?

Non

Es-ce que t'as déjà fait un programme de réentraînement?

Non

Deuxième entretien

Comment ça s'est passé?

Pas mal ! y'a des séances où j'en ai vraiment chié et d'autres... Y'a des fois j'ai pas été assidue parce que ici, à finir à pas d'heure.... J'avais pas du tout envie de faire une séance de sport tu vois.

Selon vous avez-vous réussi ce programme? Oui, non ou partiellement ?

Partiellement. Parce que. J'ai quand même fait tout les exercices, toutes les séances. Après, pas les 4 semaines avec 5. Mais parfois j'ai fait des mix, en adaptant après une séance. En fin je cours. Pfff... la séances des squats. Comment j'ai eu trop mal après. J'ai eu trop mal après. J'ai trop forcé. Je me suis dit « c'est bon, j'ai de la cuisse, je peine pas... » et après....

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie professionnelle?

Non. Aujourd'hui, non. Après, ici, bon... tu sais bien. Je peine pas non plus quoi.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie personnelle?

Non. Y'aurait fallu que je continue. Par contre, j'ai acheté des haltères. Et tous les exercices, j'ai fait avec des haltères. Et bon. C'était agréable.

Je voudrais préciser l'activité physique pendant les dernières semaines. Tu as fais comment le programme ?

La première semaine : 5 jours avec un circuit. Après... aléatoire.

Et en dehors du programme ? Vous avez fait quoi ?

Course à pied une ou 2 fois. Et j'ai marché. Je suis allée en Normandie et je faisais entre 12 et 16km de marche/j. Je sais pas si ça peut compter.

Bah oui ! Est-ce que vous avez rencontré des difficultés?

Sur certains exo, les pompes... Je suis partie sur les pompes sur... sur les genoux. Le coup de l'élastique (en me montrant les bras au dessus de la tête). Les dips... Après c'est passé, même le mountain grimpeur là !

Quoi d'autre ? qui a gêné, quoi d'autres ?

La fatigue le soir. Et le manque de motivation. J'ai pas pu faire ici avec pendant midi. Mais bon, y avait personne donc.

Autre chose ?

...

Et du coup qu'est-ce qui vous a aidé à faire le programme?

Le fait d'avoir un programme au quotidien, avec des exercices différents sur les 5 jours. Pas de redondances. T'as un thème, tu travailles un coup les jambes, un coup les bras, les abdo. Y'a des fois j'enchainais. Je faisais pas les pauses. Tu bois et hop, tu enchaines. Et... les trucs que je faisais pas. J'ai achetés des haltères, les élastiques, la corde à sauter. J'aurai pas fait si tu m'avais pas proposé. C'est toujours bon à prendre.

D'autres choses ?

Non

Est-ce qu'il y a quelque chose à ajouter?

Non... Bah... Je regrette de pas avoir été plus assidue.

Participant numéro 14 :

Préambule

Métier : Médecin

Activité physique en rapport : 0

Activité physique en cours ou préalable : 0

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

D'abord la reprise du sport. J'ai arrêté la natation il y a 2ans et demi. J'avais des soucis perso, beaucoup de malades dans ma famille mes amis, un déménagement. Après le COVID... Le temps passe quoi. Et je sais qu'il faut que je m'y remette. Que j'ai beaucoup trop attendu, que ça va être dur.

Autre chose ?

J'aimerais bien que ça me permette de reprendre la piscine, que ça me remette le pied à l'étrier. Sur le long court. Mais bon, là, je pense je rêve tout debout.

Autre chose ?

Stabiliser mon poids... Si ca peut aider. Je prends en ce moment. Rapport au stress... Je mange... Sinon c'est tout.

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que vous les cotiez soit avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, soit avec des mots pas du tout un peu moyennement extrêmement motivant. Si je dis la reprise du sport ?

Oui. 4. Vraiment

La reprise de la piscine ?

5... Mais je sais que je rêve un peu... Mais oui 5

Stabiliser le poids ?

Moins. 3

Je vais maintenant vous proposer des propositions et pareil vous me direz c'est motivant et vous me le coterez. Si je dis pour ma santé ?

3

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

4 C'est vrai que je commence à peiner vraiment dans les escalier avec le poids des sacs.

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Je sais pas 2

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

3

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

Mettons 3

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Sérieux ? 1

Quels sont les obstacles que vous anticipez?

Le temps. Je sais, c'est de l'organisation... (silence)

Et la motivation... La flemme le soir après la journée de travail. Va falloir que j'arrive à intégrer ça à la routine. A un moment, je faisais mon ménage comme ça, par 15 minutes le soir, pour pas avoir à le faire le week-end. Si je bosse : pas de stress c'est fait. Si je bosse pas bah... C'est fait, on fait autre chose. On verra.

Autre chose ?

Sinon ? Non

Es-ce que t'as déjà fait un programme de réentraînement?

Alors oui. Toute seule par contre. A la fin de mes études. J'ai nagé. J'aime bien l'eau. J'avais réussi à mettre une dynamique, j'y allais 2-3fois/semaine. J'ai ralenti avec un changement pro il y a 5 ans, et arrêté il y a 2. Je me sentais mieux. J'avais perdu du poids. Je gérais mon stress comme ça. Même ma fréquence cardiaque de repos avait vachement baissé. Et c'était régulier.

Donc une réussite ?

Ah oui. Pour tout ça. La régularité. La fréquence. Et puis les résultats.

Qu'es-ce qui a aidé ?

J'aime nager. Ca me vide la tête. Après, j'ai volontairement commencé trop bas, je veux dire, vraiment trop bas. Pour me mettre en réussite. Pour faciliter la prise d'habitude.

Qu'es-ce qui a pas aidé ?

Ce qui a pas aidé... Bah... La piscine... Les horaires. Faut en plus éviter l'affluence. C'est contraignant quoi. Avec le COVID là, j'y arrive pas. Impossible.

Autre chose ?

Je vois pas.

Deuxième entretien

Comment ça s'est passé?

Je sais pas... Compiqué.

Selon vous avez-vous réussi ce programme? Oui non, partiellement ?

Partiellement... (silence prolongé). En fait, j'ai fait 2 semaines. J'ai arrêté. Là je reprends. La première semaine bien, 5x1. La 2^e 3x3. La troisième, le 1^{er} jour, non, trop fatiguée. Le 2^e couchée, migraine. Le lendemain, une 12h aux urgences. J'ai fini avec une migraine. Le lendemain, suite de la migraine. Dans mon lit sans bouger... Bref, j'ai compris fallait que je me pose. J'ai juste fait des balades. 3x1h ou 1h30 dans la semaine 15 jours. J'étais en congé en fait, en dehors des urg. Là j'ai repris. 1 truc, 5 fois dans la semaine. Mais je sais pas si je vais le tenir.

Du coup, partiellement ?

Oui. Quand même ! Je faisais plus rien. C'est mieux. C'est juste... bon... pas la bonne période, quoi. Et aussi c'est plus simple qu'au début.

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

Oui. Quand je monte les escaliers chargée par exemple.

Entre 1 et 5, vous mettriez quelle note ?

3

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie professionnelle?

Bah... Pareil. 3. Et les transferts de brancard aux urgences aussi.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie personnelle?

Non. J'étais pas limitée alors.

Je voudrais préciser l'activité physique pendant les dernières semaines. Comment avez-vous réalisé le programme ? Attends non. Tu m'as déjà dit je crois... Et en dehors, en dehors de la rando ?

Non rien

Est-ce que vous avez rencontré des difficultés? Et comment avez-vous géré ?

La fatigue... Du coup... bah... J'ai arrêté et donc... Quoi...

Quoi d'autre ?

La motivation, mais c'est gérable puisque j'ai fait.

Et à l'inverse qu'est-ce qui vous a aidé à faire le programme?

C'est pratique. Pas de matériel ou très peu.

Quoi d'autres ?

A la maison c'est faisable. Au départ quand je reprends le sport, faut que je fasse gaffe à boire. La c'est facile. Et je surchauffe. Alors dans les pauses de 1 minute, je mettais la tête sous l'eau la 1^{ère} semaine. C'est pratique.

Est-ce qu'il y a quelque chose à ajouter?

Non rien.

Si le matériel. J'ai pu me balader avec quand j'ai du emménager dans ma famille. C'est pratique. Et en fait, c'est pas si gourmand en temps. C'est juste... pas le bon moment. Je veux reprendre la piscine... mais là, il faut du temps et moins de fatigue... En novembre, si le COVID va mieux ?

Participant numéro 15 :

Préambule

Métier : Infirmier

Activité physique en rapport : 0

Activité physique en cours : reprise très récente de la course à pied, 15-20minutes 2 fois par semaine

Activité physique préalable : En garde uniquement puis arrêt prolongé (3ans) pour raisons de santé et pro

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

C'est tombé au moment où j'avais envie de reprendre une condition physique et le sport. Toute seule, bah... j'y connais rien. J'essaye de courir 2 fois par semaine, bon 15-20 minutes, pas plus... Pourtant j'aime pas ! Enfin ça s'est avant que [un de ses EAP de secteur] me propose. Je prends ça comme une aide qui tombe pile au bon moment... (long silence) Et c'est une revanche pour [feu son beau-père SPV] mine de rien, il était fier que je sois pompier.

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que vous les cotiez soit avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, soit avec des mots pas du tout un peu moyennement très ou extrêmement motivant. Si je dis c'est le bon moment ?

Ah bah 4.

Si je dis reprendre une condition physique

4

Et reprendre le sport ? Si c'est différent pour vous d'abord.

Ah oui c'est pas pareil. 4

Ok je voulais être sûre. Si je dis pour [feu son beau-père] ?

5.

Tu veux prendre un moment ?

Non, non ça va. Je t'assure ça va.

Y'a pas de problème sinon. Je comprends.

Y'a pas de problème. Ca va.

Ok. Je vais maintenant vous proposer des propositions et pareil vous me direz c'est motivant et vous me le coterez. Ca y est je recommence. Je tuvoies [rire]. Bon Si je dis pour ma santé ?

Oui ! 4

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

Oui tout à fait 5.

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Euh. Non

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle?

Non. Je peine pas dans ma vie pro. Du tout. Plus pour les pompiers, pas être essoufflée après 3 étages.

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

Oui 4.

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

Non

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Non plus

Très bien. Es-ce que vous voyez des obstacles, des trucs qui pourraient gêner ?

(long silence) Ah non... Honnêtement je vois pas quoi.

Es-ce que t'as déjà fait un programme de réentraînement?

Du tout. *Jamais*

Deuxième entretien

En raison de difficulté à se joindre, la participante m'a spontanément envoyé un mail pour formaliser son retour. Les parties avant et après ce qui a trait au programme ont été censurées ce qui est matérialisé ainsi [...]

1^{er} mail :

[...]

je te fais un topo écrit de mes séances

J ai choisi de faire 5 séances par semaine du lundi au vendredi (repos le weekend) et plutôt le soir.

Pour le circuit 1 je fais les pompes avec les genoux à terre (plus facile pour moi) après 4 semaines j arrive néanmoins à réaliser 2/3 pompes « normales »

Sur le circuit 2 ma plus grande difficulté est le gainage que je n arrive pas à tenir 30 secondes (18 secondes au mieux).

Circuit 3 ... a part la fatigue musculaire et les courbatures pas de difficulté

Circuit 4 pour le rowing j utilise 1 manche à balai (ce n est pas une blague !!)

Le circuit 5 j ai investi dans un élastique pour gymnastique....

Au final les difficultés ont été déjà de me familiariser avec les enchaînements à faire (j étais obligée de relire les consignes entre chaque exercices).

Après les courbatures !!!!!!!!! Aïe aïe aïe les cuisses et les bras !!!!

J ai quand même rapidement ressenti une nette amélioration dans mes capacités à effectuer les cycles avec plus d aisance.

Je ne me suis pas lassé du programme car c est rapide et aussi ludique (on ne travail pas les mêmes choses).

[prénom de son EAP] a été présent à toutes mes questions (surtout au début pour effectuer les exercices de la bonne façon) et aussi pour me motiver

Réponse de l'interviewer :

[...]

J'ai les réponses à presque tout. Mais pourrais-tu me préciser les points suivants :

- es-ce que tu sens plus d'aisance en opérationnel ? Non, un peu, moyennement, beaucoup, extrêmement

- es-ce que tu sens plus d'aisance dans ta vie professionnelle ? Non, un peu, moyennement, beaucoup, extrêmement

- es-ce que tu sens plus d'aisance dans ta vie personnelle ? Non, un peu, moyennement, beaucoup, extrêmement

Es-ce que tu as eu une pratique d'activités physiques en dehors du programme ?

Outre ce que tu m'as dit, y a t'il eu des difficultés rencontrées ? Ou au contraire des choses qui sont positives, qui ont aidé ?

[...]

Mail réponse du participant numéro 15 :

[...]

Pour répondre à tes questions

En opérationnel je n ai pas repris de garde depuis le début du programme

Au niveau de mon travail j ai une nette amélioration de mon cardio (je le ressens en montant les escaliers pour aller voir les patients) donc je dirai beaucoup.

Dans ma vie perso aussi plus d aisance ...donc je dirai beaucoup aussi.

Oui je cours de temps en temps au moins 1 a 2 fois par semaine en plus du programme pas longtemps 20 minutes environ

[...]

Participant numéro 16 :

Préambule

Métier : Infirmier

Activité physique en rapport : 0

Activité physique en cours : 0

Activité physique préalable : AJRS depuis toujours, avec phases d'arrêts parfois.

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

Ca allait me remettre le pied à l'étrier, m'aider à refaire du sport... Me muscler, perdre du poids tout ça.

Autre chose ?

Ne plus avoir de problèmes de blanchisserie ! Tous mes pantalons rétrécissent ? (rires)

Non... Etre bien. Là je le sens moins sans sport. Je suis verrouillée... Il faut me déverrouiller.

Je vais reprendre ces motivations. Je voudrais que vous les cotiez soit avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, soit avec des mots pas du tout un peu moyennement extrêmement motivant. Si je dis me remettre au sport ?

Oh ! 5

Si je dis « se muscler, perdre du poids » ?

Pareil 5

Si je dis, la blanchisserie ?

Rire... Bah 5

Si je dis se sentir bien, déverrouillée ?

4

Je vais maintenant vous proposer des propositions et pareil vous me direz c'est motivant et vous me le coterez. Si je dis pour ma santé ?

Si. Par rapport à mon asthme. Mais je suis en relativement bonne santé. Mais il faut prévenir. Mais pour ça il faut que ça devienne une habitude.

Entre 1 et 5 ?

3

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

Oui . 3

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

Aussi. Courrir plus vite après mon fils. Y'a des choses toutes bêtes.

Entre 1 et 5 ?

3

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle?

Euh... Pff... pas vraiment... Aux urgences je pense pas. On appelle les brancardiers. En SMUR, c'est pareil. Sauf situation chaotique, c'est exceptionnel.

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

Non

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

Ah Oui ! C'est le défouloir !

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Non. Rien à foutre !

Quels sont les obstacles que vous anticipez? Et comment pourriez-vous les contourner ? les gérer ?

Le timing. Ca sera de l'organisation avec le boulot, mon fils, la maison, la vaisselle... Et la fatigue. Mais il va falloir que je me bouge.

Autres choses ?

Si j'ai des douleurs, mais on verra. Je ferai quand même.

D'autres choses ?

Mon gnome qui me grimpe dessus.

Rire ? Et comment faire ?

Il fait avec moi. Je m'organiserai. Ou alors Pat patrouille.

Es-ce que t'as déjà fait un programme de réentraînement?

Bah... A chaque fois que je m'arrête. Plein. La dernière fois j'ai eu des douleurs. J'ai arrêté 15 jours 3 semaines. Je reprenais là où j'en étais et c'était ouillilla. Ou alors, mon chéri me conseille mais c'est pareil. Un peu trop peut-être. Jusqu'à voire des étoiles !

Deuxième entretien

Comment ça s'est passé?

La 1^{ère} semaine... (silence). En fait je l'ai fait 1 semaine et demi. J'ai voulu être assidue. La 1^{ère} séance, j'ai eu mal. Je sais que tu m'avais dit d'adapter mais j'ai pas l'habitude alors... Par exemple, j'ai fait les pompes sur les genoux. J'ai fait 1/j, clairement, je me sentais pas de faire des grosses séances. Rien qu'avec un atelier, j'avais des grosses courbatures. [Prénom de son fils] venait, mais ça va. Après j'ai arrêté. Grosse fatigue avec le boulot. Grosse fatigue donc vivement les vacances. Et j'ai une tendinite de l'épaule. Donc j'ai fait des abdos, des jambes par exemple. Donc vive les vacances avec le boulot, [prénom de son fils] tout ça, vive les vacances.

Selon vous avez-vous réussi ce programme? Oui, non ou partiellement ?

Non. Parce que j'ai pas fini.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance en opérationnel ?

Bah... J'ai pas repris de garde depuis. Alors. Non adapté, tu as ?

Oui. Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie professionnelle?

Euh bah... Pas spécialement. Je suis pas sûre que l'efficacité a été optimale ? Ca a pas fait de mal c'est sur. Trop fatiguée. Pas de motivation. Au boulot, je me rendais compte. Pas de patience. J'avais envie de vacances. J'avais pas de patience. Et je m'énervais facilement. J'attendais vraiment les vacances.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie personnelle?

Non, là comme ça, non. Je pense je l'ai pas fait assez longtemps. Je pense. Je sais que quand je me mets au sport, ça me fait du bien. Là, avec mon conjoint, je m'y remets. Là j'ai juste fait calculer ma VMA lundi. Là ce jour, c'est battledrop. Tu sais les cordes ?

Et Ta VMA, c'était quoi ?

En 6 min j'ai fait 900m.

Je voudrais préciser l'activité physique pendant les dernières semaines. Tu as fais comment le programme ? Tu m'as dit: 1/jour, 1 circuit à chaque fois, pendant 10 jours. C'est ça ?

Oui

Tous les jours ou 5 jours /sem ?

Non, non. Tous les jours

Et en dehors du programme ?

Des balades mais pas de séances de sport à proprement parler. Et au boulot, on brancarde pas mal

Bah oui ! Est-ce que vous avez rencontré des difficultés?

Des difficultés ? euh... (silence). Plus je dirais le niveau. Comme j'ai l'habitude de faire les exercices d'une manière, j'ai voulu prendre comme je croyais que c'était mon niveau. Mais je pense que j'aurai du prendre plus bas pour tenir les 4 semaines. Après, les exercices, ils étaient simples, faciles à se rappeler. Donc pas de soucis.

Quoi d'autre ?

Trouver la motivation (rires). Mais ça n'a rien à voir avec l'étude. C'était le boulot quoi. Pourtant c'était sympa. J'ai fait dehors sous un arbre. C'était sympa. Mais j'ai voulu quoi...

Autre chose ?

Euh... Non Y'a pas besoin de mathos. Ca s'adapte bien. C'était juste la motivation, la fatigue et le niveau que je me suis imposée que j'aurais du diminuer. C'est bien qu'on puisse le faire

Et du coup qu'est-ce qui vous a aidé à faire le programme?

C'est des exercices simples. On s'en souvient bien. Au niveau mathos, y'a besoin de rien. Nous, on a pas mal de choses avec mon mari mais pour des gens qui ont moins.

Autres choses ?

C'est des séances courtes donc ça va. Je pouvais occuper [prénom de son fils] facilement. Une fois je l'ai mis devant Pat Patrouille quand même. Mais c'est des séances relativement courtes.

Autre chose ?

Les exercices eux-même. Et dans l'idée. [interruption familiale brève]. C'est simple. Pas trop de mathos. C'est pas mal. Après ce qu'il faudrait améliorer ? Je réfléchis, je sais pas. Y'a pour différents niveaux. J'ai pas d'idées d'amélioration. Il est pas mal. Moi c'était la fatigue.

Est-ce qu'il y a quelque chose à ajouter?

Euh non

Participant numéro 17 :

Préambule

Métier : Agent administratif chez OTIS

Activité physique en rapport : 0

Activité physique en cours : course à pied 1-2fois/sem « ça dépend »

Activité physique préalable : 0.

Premier entretien

Quelles sont vos motivations objectifs personnels et attentes vis-à-vis du programme?

Je me suis pris un programme à 92balles sur internet. J'ai monté des barres parallèles et des barres à traction dans ma cour. Là, je sais que [prénom de son EAP de secteur] va me filer un coup de main et je suis pas à baisser les bras quand on me coache... Et pis, ça me permet de vous coller un coup de main. Et ça... Je colle toujours un coup de main si je peux.

Le programme sportif sur internet ? Vous pouvez m'en parler ?

J'ai voulu commencer pendant l'hiver. Et ça, ça m'a calmé direct. Après, j'ai eu un coup de mal au dos donc... Et j'ai pas trop le temps. Donc là, quand je passe devant, je me fais plaisir, je fais 2-3 tractions, ou des dips avec les enfants mais bon...

Je vais reprendre les motivations dont vous m'avez parlé au départ. Je voudrais que vous les cotiez soit avec des chiffres entre un minimum et 5 au maximum de la motivation, soit avec des mots pas du tout un peu moyennement très ou extrêmement motivant. Si je dis me remettre au sport ?

4

Si je dis « [prénom de l'EAP] » ?

Ah ! 4

Si je dis, me filler un coup de main ?

Pareil 4

Je vais maintenant vous proposer des propositions et pareil vous me direz c'est motivant et vous me le coterez. Si je dis pour ma santé ?

4. pour le dos, les abdo.

Si je dis pour avoir plus d'aisance en intervention ou en manœuvre?

4 si on est SP et qu'on a rien dans le sac, ça sert à rien

Je dis pour avoir plus d'aisance dans la vie personnelle?

4. Dans la vie de tous les jours. Le jardin. Pour mon dos surtout. Je coupe beaucoup de bois l'hiver

Si je dis pour avoir plus d'aisance dans ma vie professionnelle?

2. je suis agent administratif. Mais oui, c'est toujours beaucoup mieux.

Si je dis pour me sentir mieux physiquement?

4. Complètement même.

Si je dis pour me sentir mieux psychiquement ?

4. Je dirais c'est vendu avec ça concrètement. Si bien dans son corps, on est meilleur dans sa tête.

Si je dis pour améliorer le regard des autres sur moi?

Non. Je me fiche du regard des autres. C'est 1 c'est ça.

Oui. Quels sont les obstacles que vous anticipez? Et comment pourriez-vous les contourner ? les gérer ?

Non. Y'a pas de matériel à avoir, c'est que 20 minutes/jours et on peut repartir sur 2-3 jours je crois. Et c'est la bonne époque. Et on peut être à la maison. On y est déjà pas beaucoup, alors.

Es-ce que t'as déjà fait un programme de réentraînement?

Tu... Vous voulez qu' re parle du programme sportif, c'est ça ?

Oui, clairement. Oui si t'en a fait d'autres aussi ? Es-ce que vous avez réussi ? Qu'es-ce qui a aidé ou gêné ? Ce genre de chose.

Non. Ça a pas marché. C'était l'hiver. Je me suis fait mal au dos. C'était pas le bon moment. Ca c'est peut-être un déclic pour reprendre après.

Qu'es-ce qui a marché ou aidé ?

J'ai bien aimé la préparation aux tractions. Le gainage. Se laisser pendouiller pour faire le grip. Faire des rows, les espèces de pompes inversées là. Tout associé. C'était progressif. La traction on a vite fait de se décourager. Mais là, c'est bien. J'ai tout adapté à ma taille, tout ça. Oui ça c'est bien.

Deuxième entretien

Comment ça s'est passé?

Pas comme j'espérais...

C'est-à-dire ?

Premièrement, l'été on bouge beaucoup. C'est pas la période propice. Deuxième à être seul. A 2 ça aurait été mieux je pense. Faut vraiment trouver la motivation surtout avec la flotte où alors le chaud. Je pense à deux et au printemps, c'est mieux. L'été, c'est pas vraiment adéquat.

Selon vous avez-vous réussi ce programme? Oui, non ou partiellement ?

Partiellement oui. Y'en a que j'ai arrêté dès le début, c'est les lombaires. Ca me tue le dos. Es-ce que... Enfin... Je suis grand. Je fait 1mètre90. Mais tout ce qui est gainage, du bonheur. Ca m'a fait du bien. Ca a pas changé ma vie. Mais le gainage... A la fin, je tenais beaucoup mieux. Le grimpeur... à la fin je me suis dit, ça se fait tout seul. Les dips, les rowings, ça va toujours pas. Je trouve ça compliqué. C'est pas possible. Es-ce que je suis mal foutu ? Je vais voir [prénom de son EAP] bientôt qu'on fasse le point. Si ça se trouve, c'est juste de la technique. Après tout ce qui est jambe, j'en ai bouffé. Et j'ai fait de la course à pied. Y' a des agents qui faisaient du... du 30-30... Du fragmenté... Putain j'en ai chié. Mais je me suis rendu compte que je pouvais. Mais j'en ai chié. Avant je pouvais pas. Les jeunes c'est des garennes. J'ai essayé de suivre, ça passait pas. Mais je vais essayer de poursuivre ça dans mes courses à pied.

Est-ce que vous sentez plus d'aisance en opérationnel ?

On n'a pas fait d'intervention. Pas de feu. Brancardage, je suis pas nul à la base donc non.

Oui. Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie professionnelle?

Non. Je suis administratif

Est-ce que vous sentez plus d'aisance dans votre vie personnelle?

J'ai fait 20 stères de bois. J'ai pas perdu. De là à dire que j'ai gagné, je sais pas. Je suis pas sur. J'ai gagné des courbatures, surtout des bras. Dans l'ensemble, le programme est bien fait. Mais c'est pas la période, c'est mon ressenti. J'ai un collègue, pareil, qui fait beaucoup de sport, mais il me dit « j'arrive pas à reprendre ». J'ai pas le temps, je me dis, ça vient pas de moi.

Sur le gain en aisance vi perso, entre 1 et 5, vous diriez quoi ? 1, 2 ?Pas du tout, un peu ? Ou question non adaptée ?

2

Vous pouvez me préciser comment vous avez fait le programme ?

J'ai fait tout ce que j'ai pu. Les micro-circuits, y'en a ça va tout seul. Il faut répéter. Ca devient rengaine si on répète de trop

Combien de fois ?

Je sais pas. Je peux même pas vous dire. Je m'attendais pas à la question. J'ai pas pris 4-5 à la suite. J'ai pas fait d'échauffement. Je pars du principe qu'en inter, on en a pas. Je vois pas l'intérêt. Donc une série 3 fois de microcircuit, 3 fois /semaine. Pas au-delà parfois ? J'ai pas pu être assidu [éléments personnels censurés].

Et en dehors du programme ? Quelle a été l'activité physique ?

Course à pied, gainage et les bras. J'ai roulé tellement de bois. Plus du vélo à rouasse avec les enfants.

Précisons un peu s'il vous plait. La course à pied par exemple. Tous les combien ? comment ?

Course à pied. 2 fois/semaine. Pendant les vacances, je me suis bien arraché avec une pente. Quelque fois 10. Je suis pas un coureur de fond. Je suis pas un coureur de vitesse. Généralement 7. Ca dépend de l'heure et du parcours.

Est-ce que vous avez rencontré des difficultés ? Des trucs qui n'aidaient pas, qui gênaient ?

Pas la bonne période. Le fait d'être vraiment seul. Tout seul dans le jardin, avec la musique, les enfants « Ah Papa il fait du sport ». A deux... Beaucoup plus motivant, forcément. Je me suis pas mis dans le rouge. Pas motivant. A 2 « Ah oui allez on va... » Mais tout seul c'est non.

Et du coup qu'est-ce qui vous a aidé à faire le programme ?

Le support papier, propre, avec les dessins. Parfois, je me suis dit, C'est pas ça. C'est trop facile. On relit et oui c'est ça. Ca reste pas facile mais c'est ça, c'est abordable, pas trop dur.

D'autres choses ?

Les courbatures, ça aide pas. Mais bon. Le reste, y a rien de choquant. C'est le genre de programme qu'il faudrait instaurer dans les centres. Plutôt qu'un badminton où se mettre à la gonflette comme pas possible. Et l'avantage, c'est qu'il y a pas besoin d'un matériel de fou. Ca reste que de la volonté après. En fait, il faudrait faire les ICP et instaurer l'obligation d'instaurer le programme tant de mois avant et de voir les ICP pour voir le résultat.

Est-ce qu'il y a quelque chose à ajouter ?

Non. Comme ça non.

