

PNRS

Portail National des Ressources et des Savoirs

ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE



Publié sur : Plateforme Activités physiques et sportives

Ressource : Article d'expert

Auteur : Michaël GOUFIER
Référent national à l'ENSOSP
Chargé de cours à l'ENSOSP
Auteur du livre « La préparation physique du sapeur-pompier »
✉ michael.goufier@gmail.com

Date : 12/02/2018

Titre : L'activité physique après 50 ans pour les sapeurs-pompiers à des fins opérationnelles et personnelles

Contexte de cet article

Les statistiques de 2016 de la DGSCGC nous précisent que la **moyenne d'âge des SPP est de 41 ans** cette année et que :

- 19 % des SPP ont 50 ans et plus
- 12% des SPP ont entre 45 et 50 ans
- 19 % des SPP ont entre 40 à 45 ans



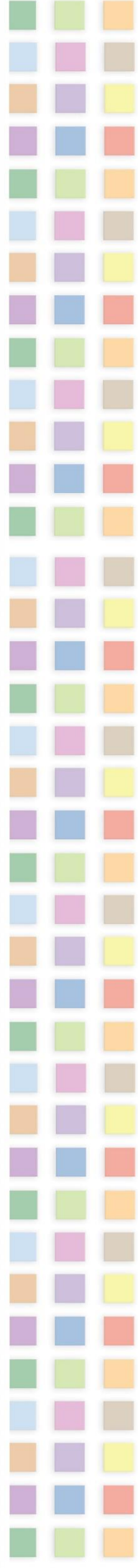
Dans une période de 5 à 10 ans, beaucoup de sapeurs-pompiers auront donc 50 ans et plus. La pyramide des âges va se décaler vers la droite.

A 50 ans, on n'est pas « vieux » mais on remarque une évolution importante de la condition physique qui se caractérise par une accélération des **modifications physiologiques** (cardio respiratoires, musculaires et ostéo articulaire), une **baisse de la motivation** pour les efforts qui nécessitent une grande dépense d'énergie et des grandes amplitudes d'exécution ainsi qu'une **augmentation de la sédentarité**.

Alors quid des sapeurs-pompiers de plus de cinquante ans qui, à la différence d'autres citoyens doivent rester opérationnels ? Quid de leur condition physique qui est déterminante pour l'accomplissement de leur mission opérationnelle au regard de ces évolutions physiologiques ? Quelle parade mettre en place pour préserver le capital physique à des fins opérationnelles et personnelles (il serait intéressant de partir à la retraite dans de bonnes conditions pour en profiter pleinement).

Se pose naturellement différentes questions, par exemple :

- Faut-il continuer pratiquer une activité physique après 50 ans au regard des modifications physiologiques ?
- Faut-il anticiper ces changements par une pratique physique adaptée entre 40 et 50 ans ?
- En quoi l'activité physique permet-elle de diminuer les effets du vieillissement ? Alors même que la sédentarité les accélère ...
- Quelles séances d'activité physique faut-il pratiquer ? Certains spécialistes recommandent de faire de l'intensité, d'autres non...



Pour répondre à ces questions, je vous propose 3 articles différents :

- dans le premier article, je souhaite expliquer **certaines modifications physiologiques** qui impactent la condition physique à partir de 50 ans
- dans le deuxième, je souhaite exposer les différents **effets bénéfiques de l'entraînement** face à ces évolutions physiologiques et comment une pratique adaptée peut « diminuer » les effets du vieillissement (ex : maintien du niveau de force musculaire)
- enfin, dans le troisième article, je propose des **exemples de séances** de renforcement musculaire et d'entraînement cardiorespiratoire.

Cet article s'adresse donc :

- aux sapeurs-pompiers qui ont 50 ans et plus
- à ceux qui n'ont pas encore cet âge mais qui souhaite anticiper au mieux ce changement par une pratique d'activité physique stratégique
- enfin, aux encadrants de séances (filière EAP) qui doivent proposer des séances différentes en fonction du public concerné. Une évolution nécessaire est sans aucun doute l'individualisation des séances dans un cadre collectif (tout le monde réalise la même séance à des intensités différentes).

Ces trois articles seront diffusés régulièrement :

- le premier article sera diffusé le 19 février,
- le deuxième le 27 février,
- enfin le troisième le 5 mars.

Si vous avez des remarques, des questions ou autres éléments qui concernent ce sujet merci de me contacter à :

michael.goufier@gmail.com

Je vous souhaite une bonne lecture. Au plaisir de vous lire et d'échanger à ce sujet.

A bientôt

Michael Goufier