

COURRIER D'ACCOMPAGNEMENT AU CERTIFICAT MEDICAL

Le médecin-chef du Bureau Santé et Prévention
au
Médecin non sapeur-pompier

OBJET : Aptitude médicale des jeunes sapeurs-pompiers de Paris

Cher Confrère,

L'adolescent (14-18 ans) que vous allez voir en visite médicale est dans un cursus pour intégrer une section de jeunes sapeurs-pompiers de Paris (JSPP). Une section de JSPP est destinée à former des jeunes pendant 4 cycles, au terme desquels ils pourront éventuellement prétendre à un engagement de sapeur- pompier volontaire (SPV).

Leur formation allie théorie et pratique. La pratique sportive est au cœur du dispositif et vise à développer l'endurance cardio-respiratoire, la force musculaire, la coordination, la mobilité et la résistance mentale.

L'objectif de cette visite médicale est la rédaction d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives de la section de JSPP.

Pour vous aider, voici quelques exemples d'activités sportives pratiquées lors de la formation :

- tests d'endurance : Luc Léger, Cooper, footing longue durée ;
- exercices musculaires : pompes, tractions, gainage, abdominaux ;
- renforcement fonctionnel et dynamique : sauts, squats, fentes, épreuve de la planche ;
- grimper de corde ;
- circuit training de type CrossFit ;
- parcours sportif type PSSPP (Parcours Sportif du Sapeur-Pompier de Paris, cf. schéma en page 4).
- participation à des compétitions internes : cross intersections ; challenges de natation ; challenges d'athlétisme.

Le JSPP sera également confronté à des simulations d'engagement opérationnel :

- reconnaissance de locaux en obscurité ou fumée froide ;
- déplacement à genoux ou en quadrupédie ;
- travail sous Appareil Respiratoire Isolant (port dorsal, effort sous masque) ;
- travaux en hauteur : montée à l'échelle à crochets ou à coulisse ;
- initiation au secourisme : gestes de premiers secours, brancardage, manipulation de victime.

Il devra faire face à des situations spécifiques impliquant :

- des efforts physiques sous contrainte (masque, chaleur, stress) ;
- le port de charges modérées à lourdes ;
- un environnement exigeant sur le plan émotionnel (obscurité, simulation de crise).

Les points d'attention à vérifier sont :

- intégrité du système ostéoarticulaire (absence de pathologie locomotrice ou posturale) ;
- absence de contre-indication aux efforts prolongés ou intermittents (**ne pas hésiter à recourir à un ECG de dépistage ou tout autre examen complémentaire que vous jugerez utile**) ;
- absence de pathologie incompatible avec le port de charges lourdes.

Cette visite doit également rechercher une contre-indication au port de l'appareil respiratoire isolant à circuit ouvert.

Le descriptif de cet appareil est présenté dans le document joint en annexe (page 5).

L'absence de pathologie respiratoire chronique est requise à son usage.

En cas de doute sur une contre-indication, vous avez la possibilité de nous contacter pour une discussion collégiale (tel : 01 53 55 23 53 ou bureausanteprevention@pompiersparis.fr).

Le Bureau de Santé et de Prévention de la BSPP est à votre disposition pour toute information complémentaire.

Respectueusement,

Le médecin-chef du Bureau Santé et Prévention
55, Boulevard de Port Royal
75013 Paris

Principales contre-indications médicales :

1. Asthme traité ;
2. Myopie (l'acuité visuelle sans correction doit être supérieure à 6/10 à la somme des deux yeux) ;
3. Scoliose avec angle supérieur à 15° ;
4. Acuité auditive à plus de 20 dB entre 250 et 2000 Hz ;
5. Pathologies cardiovasculaires ;
6. IMC supérieur à 30. Être vigilant avec les très petits gabarits ;
7. Antécédent de crises convulsives non hyperthermiques.

Questionnaire médical préalable à la visite de non contre-indication

A compléter par le responsable légal et à présenter au médecin non sapeur-pompier réalisant la visite médicale

Nom et prénom de l'enfant :

Date de naissance :

Adresse :

Antécédents familiaux : avez-vous connaissance de maladies particulières (cardiaques, pulmonaires, diabète ou autres...) ?

Vaccinations : présenter au médecin non sapeur-pompier réalisant la visite médicale les pages vaccinations du carnet de santé.

Informez les parents que la vaccination contre l'hépatite B est obligatoire pour être recruté en tant que sapeur-pompier.

Antécédents personnels :

Votre enfant présente-t-il ou a-t-il présenté :

- OUI NON des troubles cardiaques
- OUI NON des troubles respiratoires (asthme)
- OUI NON des troubles digestifs explorés en milieu spécialisé
- OUI NON une scoliose
- OUI NON des crises convulsives
- OUI NON du diabète
- OUI NON un traumatisme crânien
- OUI NON des fractures, entorses ou luxations
- OUI NON un accident sérieux ou une hospitalisation
- OUI NON prend-t-il un traitement ?
- OUI NON porte-t-il des lunettes ou des lentilles ? Si oui, pouvez-vous nous fournir son acuité visuelle, sans correction et avec correction, pour chaque œil.

Si vous avez répondu OUI à une des questions, merci de nous fournir les comptes-rendus du médecin ou de l'hôpital.

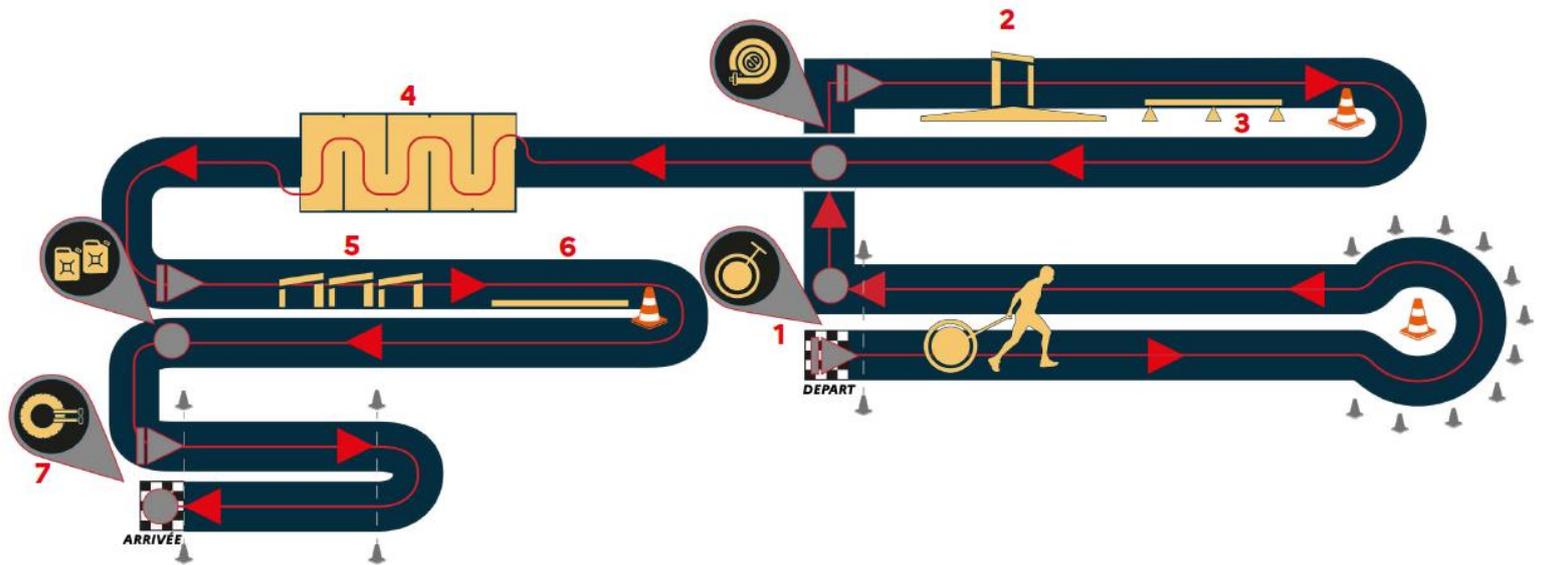
Merci de compléter :

Poids :

Taille :

DESCRIPTIF SOMMAIRE DU PARCOURS SPORTIF DU SAPEUR-POMPIER

ENDURANCE, AGILITÉ, FORCE

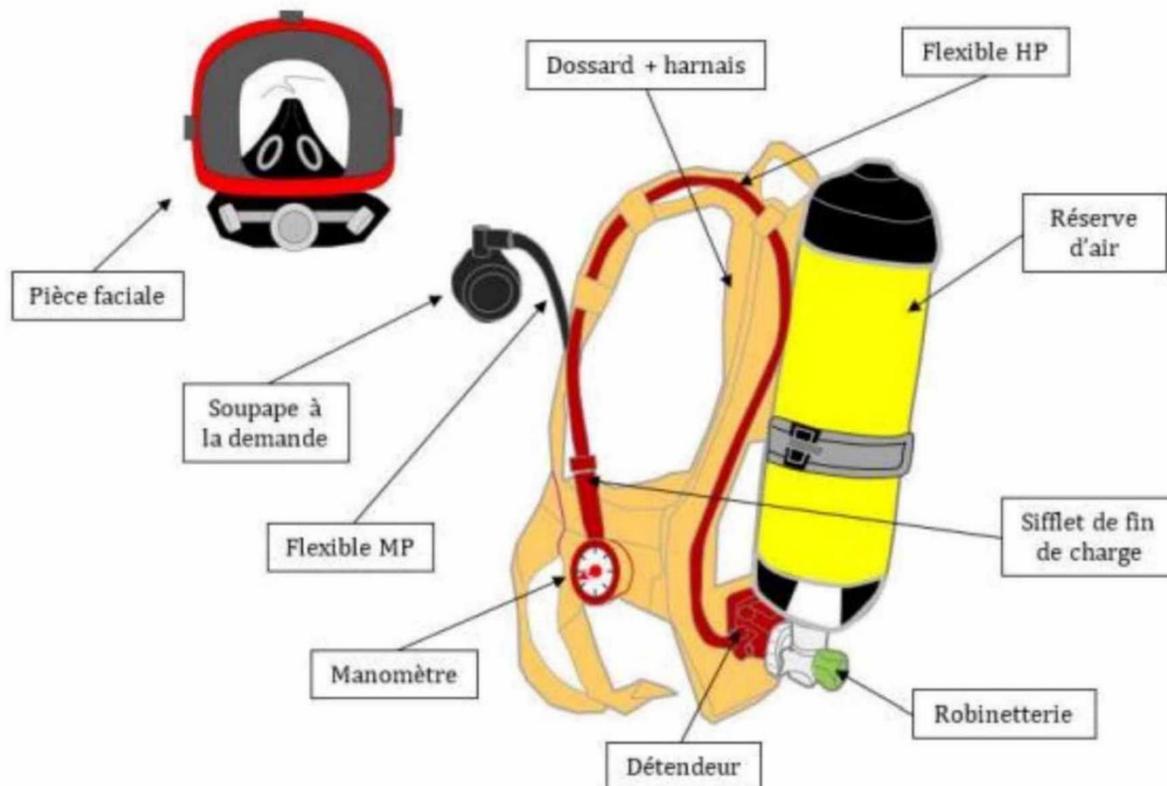


Effectuer en courant, le plus vite possible, le parcours suivant :

1. **Traction d'un dévidoir** armé de 2 tuyaux de 70 x 40m (± 100 kg) sur une distance de 60 mètres ;
2. **Franchissement d'une haie haute** (1m) en portant un tuyau de 70 x 20m (11kg) ;
3. **Traversée en équilibre d'une poutre haute** en portant un tuyau de 70 x 20 m (11kg) ;
4. **Progression en quadrupédie dans une chicane**, sur une distance de 30 mètres ;
5. **Franchissement de haies basses** (50cm) en portant deux bidons de 10 kg ;
6. **Traversée en équilibre d'une poutre basse** en portant deux bidons de 10 kg ;
7. **Traction aller/retour d'un pneu de camion** type Premier Secours (± 55 kg) sur une distance totale de 18 mètres.

Description de l'appareil respiratoire isolant à circuit ouvert (ARICO) :

Un appareil respiratoire isolant (ARI) autonome à circuit ouvert fonctionne avec une réserve d'air comprimé sous haute pression. Il permet à l'utilisateur d'être alimenté à la demande en air respirable provenant de la (ou des) bouteille(s) portée(s) sur le dos de l'utilisateur. L'air expiré est rejeté à l'extérieur par l'intermédiaire de la soupape d'expiration du masque.



Appareil respiratoire isolant à circuit ouvert

Au cours de leur cursus, les JSPP sont formés à l'utilisation de cet appareil (le poids de l'ARICO varie entre 10 et 15 kg).

Ils seront amenés à :

- S'équiper réglementairement en binôme ;
- Réaliser une progression simple, sans visibilité et sans obstacles ;
- Réaliser un parcours opérationnel avec obstacles et recherche de victime.



Pour information, la fumée utilisée dans les formations est froide et non toxique.

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DE JEUNE SAPEUR-POMPIER DE PARIS

Je soussigné (e) :

Docteur en médecine,

Demeurant à :

Certifie avoir examiné ce jour :

NOM :

PRENOM :

Né (e) le :

Et n'avoir constaté ce jour aucune contre-indication cliniquement décelable à la pratique des activités physiques et sportives suivantes, en loisir et en compétition (notamment lors des rencontres interdépartementales) :

- travail en hauteur
- port de charge lourde
- activités sportives intenses des membres inférieurs et supérieurs (type course à pied, grimper de corde, tractions, pompes, musculation générale, cross fit) *
- natation

Déclare que l'intéressé :

- n'a pas de contre-indication au port de l'appareil respiratoire isolant (absence de pathologie respiratoire chronique)
- est à jour de ses vaccinations réglementaires

Je déclare avoir pris connaissance de l'ensemble du document relatif aux activités des jeunes sapeurs-pompiers de Paris avant d'émettre le présent certificat.

Fait à :

Cachet et signature :

* Un ECG ou tout autre examen complémentaire peut être réalisé en complément de l'examen clinique