relyens
GROUPE MUTUALISTE EUROPÉEN
ASSURANCE ET MANAGEMENT DES RISQUES

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
15 octobre 2026

L'activité physique en caserne, 1re cause d'accidents des sapeurs-pompiers

La prévention porte ses fruits : la sinistralité recule dans 90 % des SIS accompagnés par Relyens et la démarche s'invite jusque dans le smartphone des agents



Accéder à l'analyse complète

Chaque année, le groupe Relyens publie un état des lieux de la sinistralité des services d'incendie et de secours (SIS) qu'il accompagne. L'édition 2026 propose un focus sur l'activité physique des sapeurs-pompiers volontaires et professionnels.

Première cause d'accidents en caserne, elle est à l'origine de 67 % d'entre eux chez les sapeurs-pompiers professionnels et de 56 % chez les volontaires. Sédentarité d'un côté, pratique excessive de l'autre, âge des effectifs… l'analyse des accidents et l'expertise de terrain des managers des risques Relyens montrent où agir pour prévenir.

Illustration concrète de ces actions de prévention, le SDIS des Alpes-Maritimes présente, à l'occasion de cette publication, une application qui permettra à chaque agent de suivre sa condition physique au quotidien.

Chez les sapeurs-pompiers, l'activité physique conditionne l'aptitude opérationnelle. Un accident de sport n'a rien d'anodin : chaque arrêt pèse sur le potentiel opérationnel journalier[1]. Pour comprendre ces accidents et identifier les moyens de les prévenir, Relyens a croisé les données de sinistralité des SIS qu'il accompagne avec l'expertise de terrain de ses managers des risques et le regard de professionnels du secteur.

Plus de **2 000** accidents de sport analysés	Près de **50 000** sapeurs-pompiers concernés, dont 23 000 professionnels et 27 000 volontaires	**5 ans** de recul sur la sinistralité (2021-2025)

Que dire des données de l'accidentologie sportive en caserne ?

- **Les accidents touchent des agents sportifs en bonne santé :** 61 % des sapeurs-pompiers blessés pratiquent une activité physique en dehors du service et 94 % ne présentent aucun antécédent médical. Seul 1/3 d'entre eux sortaient d'intervention avant la séance. Le risque tient donc moins à la condition des agents qu'à la manière de pratiquer.

  Sur le terrain, les managers des risques Relyens identifient **2 profils à risque** :

  ⇒ Une partie des agents, peu actifs, évite les séances encadrées et se blesse en reprenant une activité physique qu'ils ne savent pas dimensionner pendant la garde ;

  ⇒ D'autres, parmi les 30-39 ans, s'entraînent pendant la garde à une intensité qui entame leur capacité opérationnelle.

- **Le risque se concentre sur quelques disciplines** : les sports collectifs représentent 62 % des accidents, le football en provoque à lui seul 34 %. Suivent la course à pied (17 %), le volley-ball (11 %) et la musculation (10 %). 67 % des lésions touchent les membres inférieurs et les pieds.
- **L'âge alourdit les conséquences :** la durée des arrêts atteint 127 jours en moyenne chez les volontaires de plus de 55 ans, soit plus de 4 mois d'absence (environ 36 gardes en 24 heures de présence). La durée d'arrêt chez les professionnels est moins conséquente, mais cette population est plus exposée

[1] *Potentiel Opérationnel Journalier (POJ) : « disponibilité des équipes »*

aux effets de l'usure professionnelle, les troubles musculo-squelettiques survenant en moyenne à partir de 47 ans.



« *L'activité physique à la garde doit préparer à l'intervention, pas devenir une épreuve personnelle. L'encadrant anime la séance, le sous-officier de garde doit se poser en gardien de la bonne pratique, dans la durée comme dans l'intensité. Ce binôme répond à une obligation de l'employeur : tout mettre en œuvre pour préserver la santé de ses agents.* »

Florent Brun, manager des risques services d'incendie et de secours, Relyens

Comment préserver la santé des agents dans la durée ?

Depuis 5 ans, les managers des risques de Relyens conduisent dans les SIS des diagnostics sur site consacrés à l'activité physique, conclus par des préconisations sur mesure. 90 % des SIS accompagnés enregistrent une baisse marquée de leur sinistralité. Entre 2021 et 2025, la part des accidents de sport suivis d'un arrêt de travail est passée de 79 % à 70 % chez les professionnels.

Relyens dégage **4 leviers** pour prolonger cette dynamique :

- **Mobiliser toute la chaîne de sécurité** : la hiérarchie fixe le cadre de la séance, l'encadrant des activités physiques dose l'effort et le service médical suit l'aptitude dans le temps. Depuis 2022, l'encadrant des activités physiques (EAP) de niveau 3 est le référent technique direct du directeur en matière de santé des agents, une ressource clé dans cette chaîne de sécurité.
- **Adapter la pratique et les parcours à chaque âge** : la séance unique pour tous laisse place à un programme construit avec l'encadrant, selon les capacités et les points faibles de chaque agent. Pour les agents les plus exposés à l'usure, la solution peut être, dès lors que les effectifs le permettent, de les orienter vers des fonctions de conducteur ou de chef d'agrès incendie, où leur expérience prend toute sa valeur.
- **Passer du test ponctuel au suivi dans la durée** : obligatoires depuis 2002, les indicateurs de la condition physique (ICP) restent insuffisamment considérés. Leur intérêt tient pourtant à la comparaison d'une année sur l'autre. Bien exploité, ce suivi permet de dépister une pathologie cardiaque ou respiratoire avant qu'elle ne se manifeste.
- **Faire de chaque accident une opportunité d'apprentissage** : les enquêtes menées après un accident de sport permettent d'en comprendre les causes profondes et les facteurs favorisants. Leur exploitation régulière aide à adapter les pratiques, renforcer la prévention et améliorer durablement la sécurité des agents.

Dans les Alpes-Maritimes, une application de prévention au service des agents

Dans les Alpes-Maritimes, un diagnostic mené avec Relyens a servi de déclencheur : en objectivant la sinistralité du service, il a convaincu le commandement d'engager une démarche de prévention. Après avoir structuré un réseau départemental autour des encadrants des activités physiques, le SDIS développe avec la société *MyCoach* une application de suivi de la condition physique.

Chaque séance y sera enregistrée et l'outil ajustera l'entraînement en fonction de la tension opérationnelle de la garde et des données de santé de l'agent. Celui-ci suivra lui-même sa progression sur son smartphone. L'encadrant adaptera les séances, le centre visualisera l'état de forme des effectifs et la sous-direction santé suivra la reprise après une blessure. L'application intègrera également un protocole dédié à la prévention du risque cardiaque.

L'application sera mise à la disposition de 300 encadrants des activités physiques de niveaux 1 à 3 dès décembre 2026. Elle sera ensuite proposée à l'ensemble des sapeurs-pompiers professionnels et

volontaires et des personnels administratifs du département au printemps 2027, avant une extension envisagée à l'ensemble de la zone Sud.

> « *Les footballeurs et les rugbymen professionnels disposent de ce type d'outil. Les sapeurs-pompiers, qui mettent chaque jour leur force physique et mentale au service de la population, en étaient privés : une hérésie que nous corrigeons. Avec cette application, chaque agent disposera de ses propres données, et chaque encadrant pourra ajuster l'effort à la réalité de la garde et repérer les signaux d'alerte avant qu'ils ne se transforment en accident. Notre ambition : que chaque sapeur-pompier parte en intervention au meilleur de sa forme, et le reste jusqu'à la fin de sa carrière.* »
>
> **Lieutenant Samuel Garcia, encadrant des activités physiques de niveau 3 et référent départemental au SDIS des Alpes-Maritimes**

À propos de Relyens

Chez Relyens, nous sommes bien plus qu'assureur, nous sommes Risk Manager. Piloter, prévenir les risques et les assurer, c'est notre engagement pour protéger plus efficacement les acteurs du soin et des territoires, en Europe. À leurs côtés, nous agissons et innovons en faveur d'un service d'intérêt général toujours plus sûr, pour tous. Groupe mutualiste créé à Lyon il y a près de 100 ans par et pour des hospitaliers, Relyens est « entreprise à mission » depuis 2021. Développant ses activités en France, en Espagne, au Portugal, en Italie, en Allemagne et au Benelux, il compte 1 200 collaborateurs.

www.relyens.eu / LinkedIn @Relyens

Contacts presse

Camille Diaz - 06 99 25 81 56 / camille.diaz@ext.ekno.fr
Justine Rateau - 07 75 28 40 76 / justine.rateau@ekno.fr