La préparation physique des Jeunes sapeurs-pompiers







JEUNES SAPEURS POMPIERS
DE FRANCE

La préparation physique des Jeunes sapeurs-pompiers

Généralités sur l'enfant et l'adolescent

Animation d'une séance d'activités physiques et sportives (APS)

Base de données d'exercices

Les Indicateurs de la Condition Physique (ICP)

Réglementation du BNJSP et des épreuves de service

Fiches conseils

JEUNES SAPEURS - POMPIERS
DE FRANCE

Ouvrage collectif
Ouvrage réalisé par Hugues Oger avec la participation des commissions Jeunes sapeurs-pompiers et Sport

© Éditions des sapeurs-pompiers de France – 2018
ISBN : 978-2-916079-75-2

Préface

Chers animateurs de Jeunes sapeurs-pompiers,

Suite aux travaux de réforme de la formation des JSP intervenue en 2015, il est apparu essentiel à la FNSPF et plus particulièrement à la commission nationale des JSP de vous apporter des outils très concrets et utiles pour vous aider à dispenser la formation des jeunes sur le terrain. Nous avons donc travaillé prioritairement sur la documentation pédagogique en lien avec les éditions sapeurs-pompiers de France. Après échanges avec vos délégués départementaux, nous avons identifié un réel besoin de votre part d'une documentation pédagogique complémentaire ayant vocation à vous guider dans l'encadrement des séances sportives des JSP.

Cette documentation, se voulant pragmatique et utile au quotidien, est l'aboutissement de travaux conjoints à la commission nationale des sports et techniques sportives et des jeunes sapeurs-pompiers. Elle a été rédigée en veillant à :

- tenir compte de la morphologie et de la croissance du jeune ;
- permettre une progression sur 4 cycles de formation ;
- préparer physiquement le jeune à sa future activité de sapeur-pompier ;
- laisser une part au ludique dans les activités sportives du jeune au cours des 4 cycles de préparation (faire du sport avec plaisir) ;
- le rendre autonome à l'issue des 4 cycles pour entretenir sa condition physique.

Je tiens à remercier vivement les membres du groupe de travail conjoint aux deux commissions ayant contribué à la rédaction de ce livre. Je félicite tout particulièrement Hugues Oger, engagé de service civique auprès de la FNSPF et ancien Jeune sapeur-pompier, pour son investissement. Titulaire d'une licence de STAPS management du sport, il a su mettre à profit son expertise et ses talents au profit des Jeunes sapeurs-pompiers et de leurs animateurs. Un GRAND MERCI à lui !

Je vous souhaite à toutes et tous d'avoir la satisfaction de faire progresser les JSP que vous encadrez, de ressentir cette fierté de les voir devenir à leur tour, grâce à votre engagement, des sapeurs-pompiers accomplis et investis !

Sportivement,

Commandant Céline Guilbert
Présidente déléguée de la commission nationale JSP

Sommaire

Préface III

Sommaire V

Partie A : Généralités sur l'enfant et l'adolescent

Préambule 3

A1 Notions de base de l'anatomie et de la physiologie 5

A2 Notions de base en psychologie 11

Partie B : Animation d'une séance d'activités physiques et sportives (APS)

Préambule 15

B1 Développement de la capacité cardio-respiratoire 19

B2 Renforcement musculaire 23

B3 Sports collectifs 27

B4 Préparation spéciale aux épreuves du BNJSP et épreuves d'athlétisme 29

Partie C : Base de données d'exercices

C1 Exercices d'échauffements généralisés 39

C2 Exercices d'échauffements articulaires 51

C3 Exercices d'échauffements spécifiques 59

C4 Exercices de corps de séance – cardio 81

C5 Renforcement musculaire – haut du corps 91

C6 Renforcement musculaire – bas du corps 101

C7 Exercices de corps de séance – sports collectifs 111

C8 Exercices de corps de séance – Préparation du Brevet national de JSP 119

C9 Exercices de corps de séance – Préparation aux épreuves d'athlétisme 139

C10 Exercices de corps de séance – Étirements 159

Partie D : Les Indicateurs de la Condition Physique (ICP)

D1 Les Indicateurs de la Condition Physique (ICP) 185

D2 Évaluation de la condition physique 189

Partie E : Réglementation du BNJSP et des épreuves de service

E1 La réglementation des épreuves du BNJSP 195

E2 La réglementation des épreuves de service 199

Partie F : Fiches conseils

F1 Alimentation 221
F2 Hydratation 223
F3 Effets vestimentaires 225
F4 Matériels et technique de course 227
F5 Prise d'élan en saut en hauteur 229

Bibliographie

PARTIE A

Généralités sur l'enfant et l'adolescent



Préambule

« L'enfant n'est pas un adulte en miniature de sorte qu'il n'est pas seulement plus petit, il est aussi différent. » – Édouard Claparède

L'entrainement physique de l'enfant ne doit pas être une copie conforme de celui de l'adulte car physiologiquement, l'enfant présente des différences. Ne pas en tenir compte lui porterait préjudice d'un point de vue biologique mais aussi psychologique (motivation).
Ce n'est pas pour autant que l'enfant ne peut pas pratiquer des activités physiques. Bien au contraire, son corps a besoin d'activités physiques pour se développer. Il suffit d'observer des enfants lors de la récréation à l'école pour le comprendre ; le tout étant d'adapter l'entraînement physique selon ses capacités physiologiques.
Aussi dans le cadre de la préparation physique du JSP, il est indispensable de tenir compte de ses capacités physiques, dans le but d'optimiser sa préparation physique au fil des quatre cycles de formation.
La préparation physique du jeune sapeur-pompier est très importante dans son cursus de formation (de JSP 1 à JSP4) pour plusieurs raisons :

- **assurer le développement biologique (cardiovasculaire, musculaire, …) et le développement des différentes qualités physiques du JSP (coordination, vitesse, souplesse…) ;**
- **participer à la préservation du capital santé du JSP ;**
- **favoriser l'apprentissage de la gestion de l'effort au cours d'activités variées (sport, manœuvre) et sur des périodes plus ou moins longues ;**
- **préparer les différents rendez-vous annuels (cross, challenge, concours de manœuvre, épreuves du BNJSP) ;**
- **faire cheminer les JSP vers la conduite autonome de l'entrainement physique ;**
- **préparer le JSP aux futures activités des sapeurs-pompiers.**

Notions de base de l'anatomie et de la physiologie

A1



Spécificité du corps de l'enfant et de l'adolescent

La formation de JSP s'effectue sur quatre cycles : de 11 ans à 18 ans. Durant ces sept années, le JSP passe de l'enfance à l'adolescence, avec un âge de puberté compris entre 12,7 et 15,6 ans pour les garçons et de 12,1 à 12,6 ans pour les filles (BLIMKIE 1989).
Le corps de l'enfant est en perpétuelle évolution et ce de façon prépondérante durant la période de l'adolescence. Cette transformation engendre un développement important des systèmes cardio-vasculaire et nerveux. Cependant, tout corps humain ne se développe pas au même moment et à la même vitesse.

Toutefois, les études scientifiques identifient des périodes bien distinctes où se développent :

- **la croissance osseuse ;**
- **la connexion nerveuse ;**
- **la coordination motrice ;**
- **la prise de masse musculaire ;**
- **etc.**

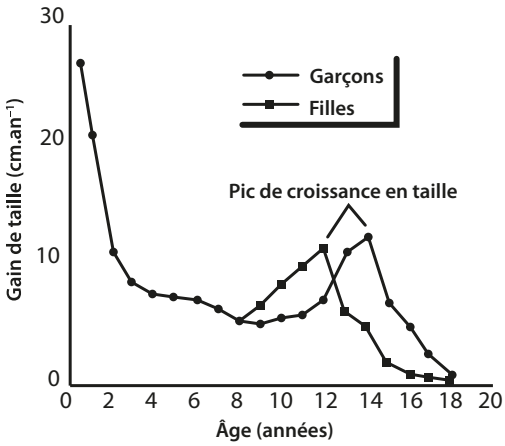
Face à ces transformations, le corps de l'adolescent est régulièrement « perturbé ». C'est pourquoi l'adolescent peut parfois se montrer maladroit, fatigué, moins concentré, agacé, peu motivé ou au contraire trop motivé. L'animateur sportif doit être en mesure d'intégrer ces différents éléments. En somme, l'animateur sportif doit savoir faire preuve de compréhension afin d'adapter, si besoin, les séances d'activités physiques et sportives.

Les qualités cardio-respiratoires et musculaires

Dans le cadre du développement des qualités cardio-respiratoires et musculaires chez l'enfant, des principes sont à respecter. En effet, comme précisé précédemment : « l'enfant n'est pas un adulte en miniature. »
L'adolescence constitue une période propice au développement des qualités cardio-respiratoires et musculaires. Le « pic de croissance rapide » (Tanner, 1962 ; Sempe et Sempe, 1971) cible plus précisément la période propice au développement du système cardiaque et au travail en aérobie. Visuellement, cette maturité physique correspond au moment où la taille de l'enfant augmente de façon significative (plusieurs dizaines de centimètres) sur un délai relativement court (quelques mois).

Le « pic de croissance rapide » varie selon le sexe.

- **Chez les garçons, on observe ce pic entre 14 et 15 ans.**
- **Chez les filles, on observe ce pic entre 12 et 13 ans.**



Courbes de vitesse de croissance de la taille en cm chez la fille et le garçon (COSTILL, David L, WILMORE, Jack H. *Physiologie du sport et de l'exercice physique*, DE Boeck Université, 1998, 550 p.

Gestes et postures

L'adolescent n'ayant pas encore atteint sa taille adulte, les articulations sont susceptibles d'évoluer. Le rachis est encore en pleine croissance. C'est pourquoi il est important de veiller aux positions adoptées par les JSP, lors de tous les exercices physiques.
Une mauvaise posture peut conduire à l'apparition de tensions dans les articulations voire à d'éventuelles blessures. Par ailleurs, si le JSP adopte immédiatement la bonne posture pour réaliser l'exercice demandé, le travail et la sollicitation musculaire seront prépondérants sur la mobilisation des articulations.
Il peut être intéressant de faire travailler les JSP par groupes de deux ou plus afin qu'ils se corrigent mutuellement.

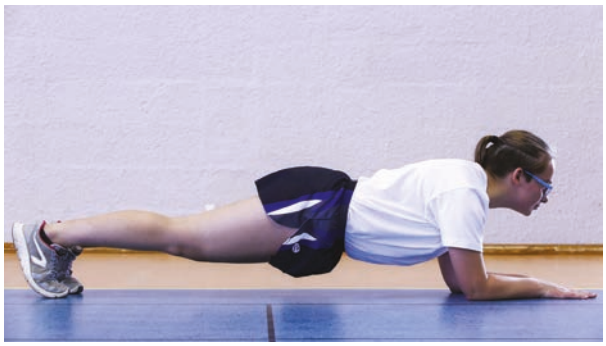
Exemples de bonnes et de mauvaises positions :





Mauvais positionnement :
- de l'axe genoux – cheville de la jambe antérieure ;
- du dos, courbé en avant.





Mauvais positionnement :
- courbure au niveau des lombaires.





Mauvais positionnement :
- force de traction engendrée
  par les mains (tension nuque).

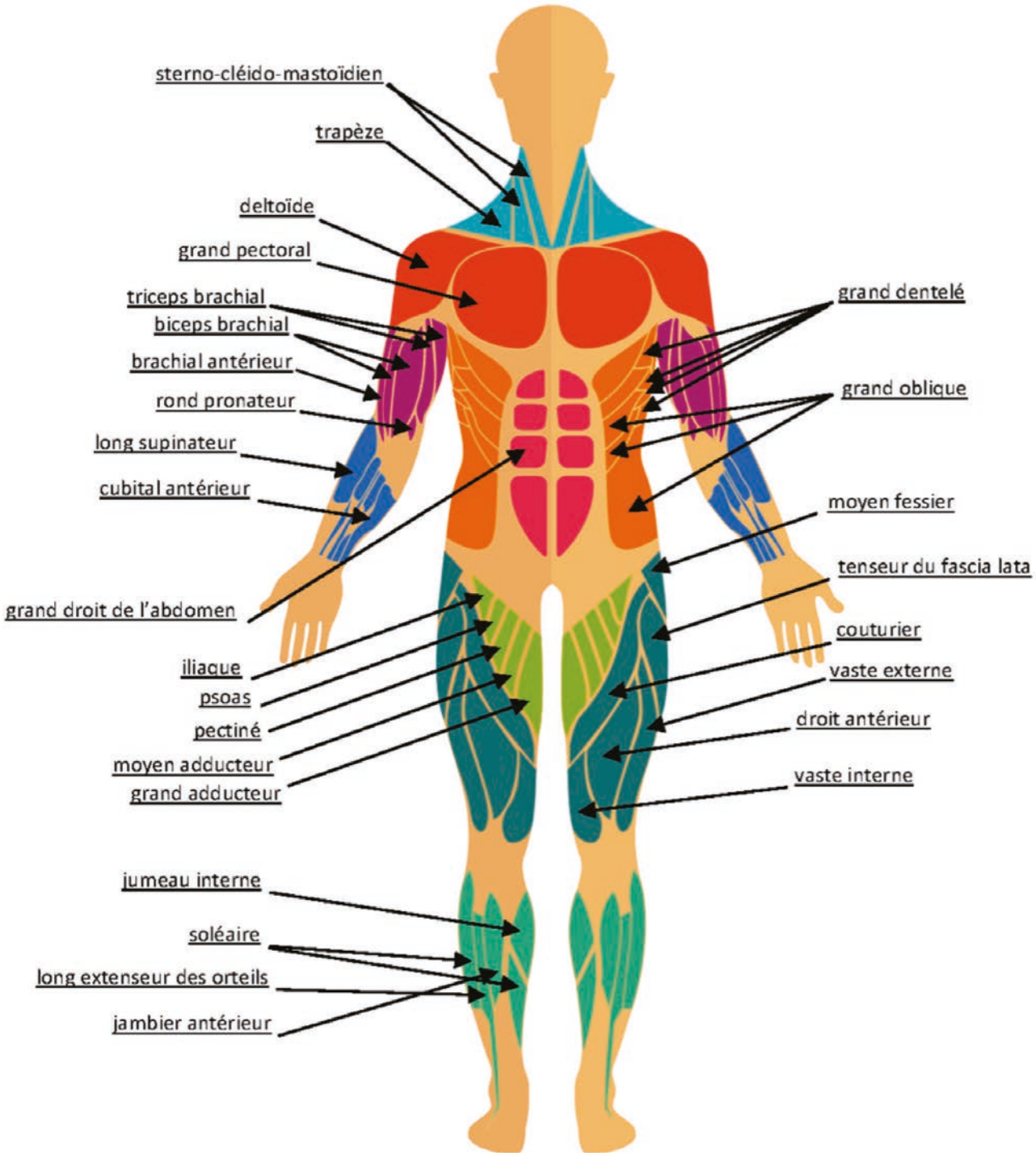




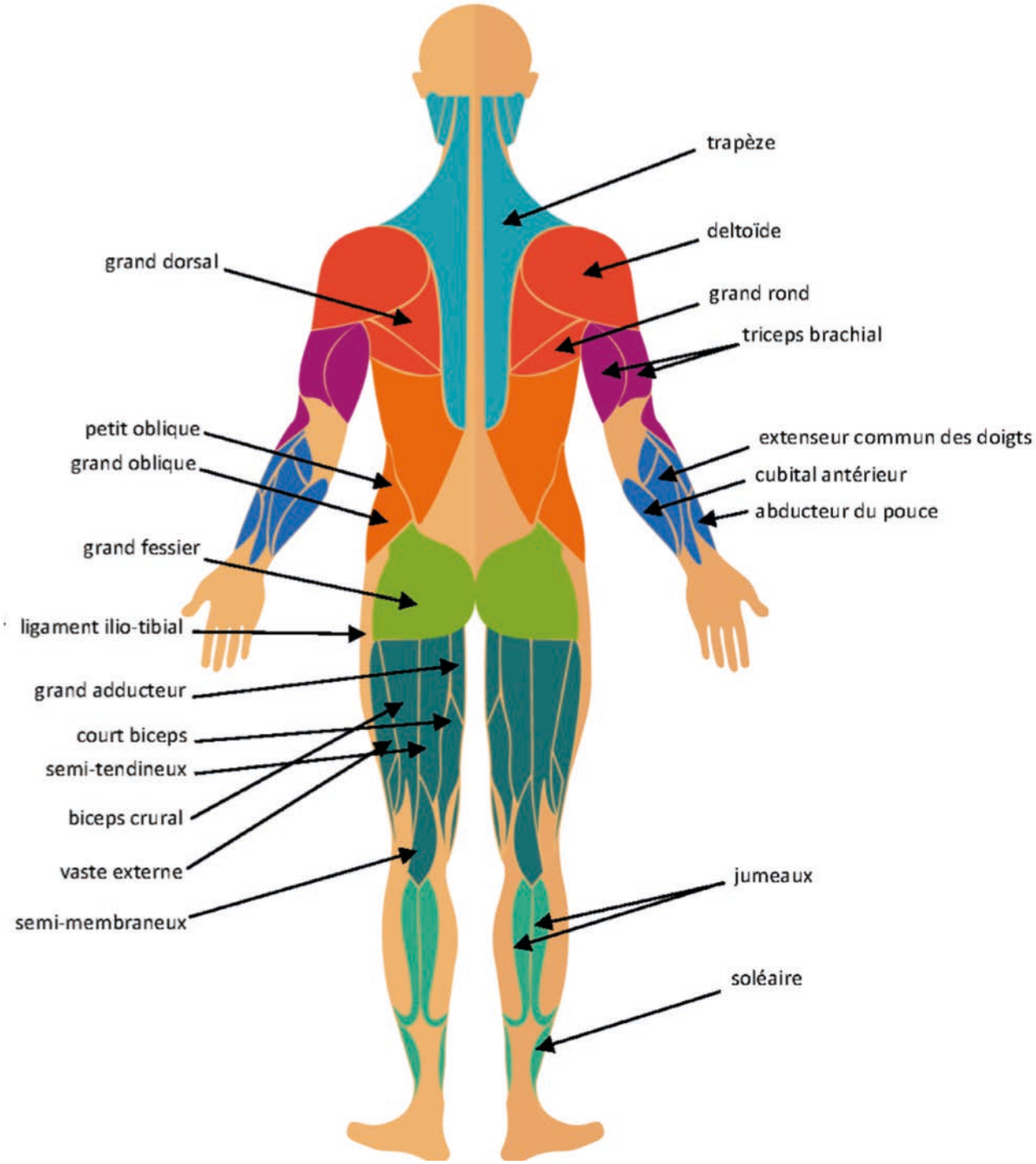
Mauvais positionnement :
- courbure au niveau des lombaires.

Les grands groupes musculaires

Le système musculaire vu de face



Le système musculaire vu de dos



Notions de base en psychologie

A2



« La préparation psychologique, c'est tout ce qui contribue à favoriser l'adaptation de l'athlète à son projet : un ensemble de stratégies qui va permettre d'adapter l'environnement humain et matériel aux besoins du sportif. » (Marc Lévèque - Psychologue du sport et Maître de conférence).
La période de l'adolescence n'est pas toujours facile à vivre pour un enfant. L'animateur sportif doit prendre en compte cette situation et être en mesure de s'adapter face aux différents changements d'attitudes et de comportements chez le JSP.

En ce qui concerne la pratique sportive en elle-même, on peut définir plusieurs raisons conduisant à la volonté de pratiquer une activité physique et sportive :

- **s'amuser et prendre du plaisir ;**
- **apprendre de nouvelles techniques et améliorer les compétences acquises ;**
- **améliorer sa condition physique et être en bonne santé ;**
- **vivre la passion du sport et prendre plaisir à relever les défis de la compétition ;**
- **profiter de l'ambiance et de l'esprit d'équipe, et être en compagnie de ses amis.**

Au cours des séances d'activités physiques et sportives avec les JSP, il est important de favoriser le travail en équipe (exemple : binômes sur circuit training, sport collectif), d'intégrer un sens ludique dans la séance (jeu en échauffement par exemple) et de valoriser les compétences de chacun ainsi que du groupe dans son ensemble.
À l'inverse, plusieurs raisons peuvent expliquer une forme de démotivation face à la pratique d'une activité physique et sportive :

- **la perte de plaisir ;**
- **l'incapacité à apprendre de nouvelles techniques ou à améliorer les techniques maîtrisées ;**
- **le manque d'activité physique ;**
- **le manque de sensations fortes et de défis ;**
- **la mauvaise ambiance au sein de l'équipe, l'absence de nouvelles amitiés.**

L'animateur sportif doit être capable, au cours de la séance d'activités physiques et sportives, de déceler ces différentes attitudes afin d'y remédier au plus vite, en passant avant tout par la discussion et l'échange avec l'ensemble du groupe (éviter de prendre à part un JSP au risque de faire apparaître une forme de stigmatisation).
Dans le but d'éviter la survenue de ces différentes attitudes, l'animateur sportif doit notamment favoriser une progression sur les 4 cycles de formation et construire un esprit de groupe.

L'animateur sportif peut être confronté à des différences de niveau au sein du groupe JSP qu'il encadre. Pour cette raison, l'animateur doit adapter son discours et son attitude selon les niveaux sportifs :

- **JSP en réussite : favoriser la motivation à la pratique et permettre une plus grande autonomie (possibilité de demander au JSP de venir en aide aux JSP plus en difficulté, pour améliorer l'esprit de groupe).**
- **JSP en difficulté : rigueur obligatoire, respect de la planification primordiale. L'animateur doit organiser des « points étapes » afin de permettre au JSP de faire l'état des lieux de ses progrès. Dans ce cas, l'autonomie du jeune sera moindre.**

Dans tous les cas, l'animateur sportif doit :

- **favoriser la démarche réflexive du jeune (le JSP comprend la nécessité de pratiquer une activité physique et sportive) ;**
- **donner les consignes sous la forme de « conseils » (attention, cela ne signifie pas qu'il n'existe pas de notion d'autorité ou de rigueur) ;**
- **éviter d'avoir une démarche trop directive (favoriser l'échange avec le groupe).**

Par ailleurs, l'animateur doit être capable de prendre du recul sur la séance :

- **pour identifier des changements de comportements (un JSP plus renfermé sur lui-même par exemple) ;**
- **pour identifier des affinités ou des antagonismes.**

L'aspect psychologique est tout aussi important que l'aspect physique dans la préparation du JSP en vue de l'obtention du BNJSP, l'objectif d'une préparation psychologique étant de permettre aux JSP d'arriver sereins le jour de l'épreuve.

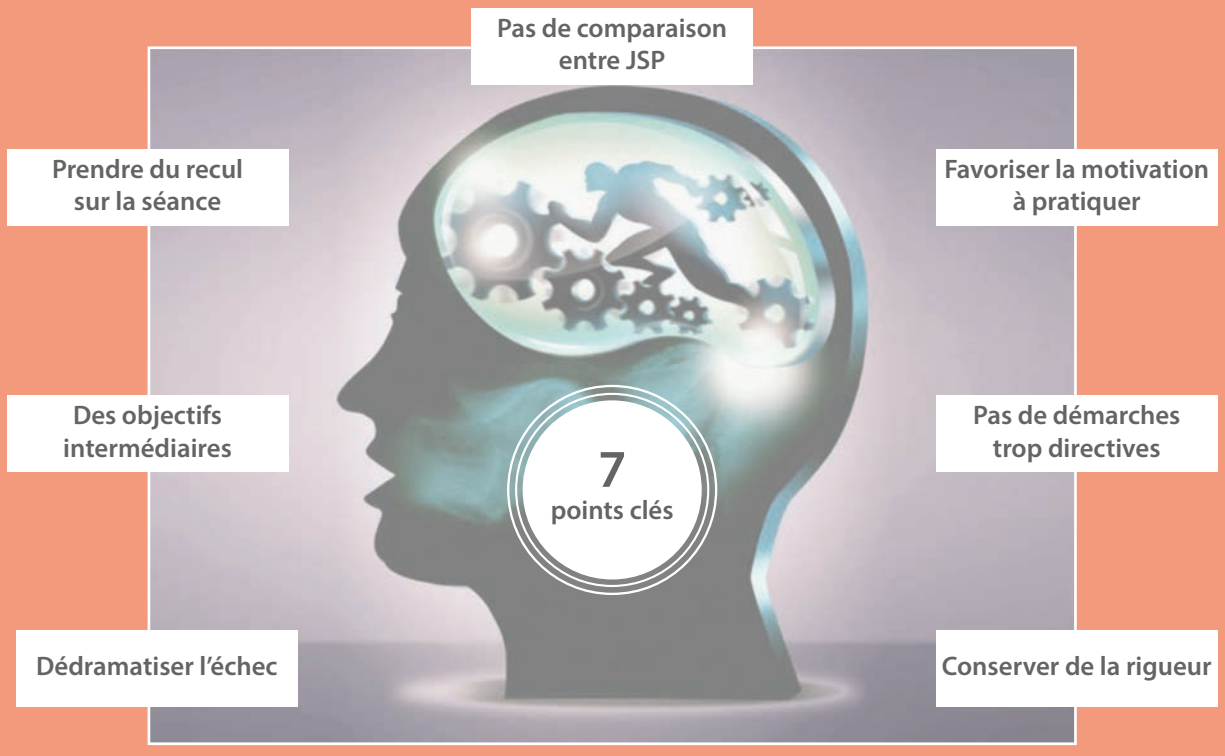
Dans chaque discipline, il est possible d'identifier des éléments relatifs à la psychologie du JSP :

- **course à pied : persévérance / volonté ;**
- **tractions : renforcement de l'estime de soi / sentiment de compétence personnelle ;**
- **PSSP : travail en équipe (entraide / cohésion).**

Pour permettre aux JSP d'arriver dans les meilleures conditions possibles aux épreuves sportives du BNJSP au terme de leur formation, ces éléments doivent être travaillés tout au long des 4 cycles, en s'appuyant sur des éducatifs simples et variés qui vont progressivement mettre le jeune en confiance :

- **course à pied (épreuve d'endurance cardio-respiratoire) : découper la distance en 4, fixer des objectifs intermédiaires, etc. ;**
- **tractions (épreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs) : faire un maximum de tractions sur un temps donné, compétition par équipe,etc. ;**
- **PSSP : réaliser le parcours en relais, travailler atelier par atelier, etc.**

Rappel schématique des bases en psychologie



PARTIE B

Animation de séances d'activités physiques et sportives (APS)



Animation de séances d'activités physiques et sportives (APS)

Préambule

L'ensemble des séances d'activités physiques et sportives animées et encadrées au cours de l'année par l'animateur sportif représentent l'entraînement. « On peut définir l'entraînement comme une somme et une accumulation méthodique et structurée d'exercices qui visent à amener l'athlète à réaliser une performance la plus élevée possible à un moment donné. »[1] Dans le cas de la formation des Jeunes sapeurs-pompiers, le résultat visé sera orienté sur la réussite des épreuves du BNJSP.

Déroulement d'une séance d'activités physiques et sportives :

Une séance d'activités physiques et sportives se compose de plusieurs phases. Chaque phase a son importance :

- la prise en main du groupe : cette période doit permettre à l'animateur sportif de prendre en compte l'état physique de chaque JSP (blessures, fatigue,…), de répondre aux interrogations de chacun et de rappeler les règles et les consignes propres à l'entraînement physique, notamment en matière de sécurité. De plus, la prise en main du groupe peut être le moment d'adapter la séance initialement prévue, du fait des conditions climatiques par exemple. Enfin, durant la prise en main du groupe, l'animateur doit présenter, dans son ensemble, la séance qui va être réalisée ;
- une période consacrée à la préparation de l'organisme à l'effort (échauffement) 15 à 20 min environ ;
- une période pour réaliser l'objectif établi (corps de séance) 30 à 40 min environ ;
- une période pour récupérer de la séance (retour au calme) 5 à 10 min environ ;
- une période pour éliminer les toxines et limiter les tensions musculaires (étirements) 10 à 15 min environ.

Ces périodes doivent être respectées dans le souci du développement biologique de l'enfant et de son bien-être. À ce titre, toutes les séances doivent avoir pour dénominateur commun le plaisir de l'enfant.

La période d'échauffement

La période d'échauffement occupe une place importante dans la préparation de l'organisme de l'enfant à l'activité physique.
C'est une transition physiologique et psychologique nécessaire entre l'activité qui précède (école, devoirs,…) et la séance d'entraînement physique.
Dans sa phase d'autonomisation, l'enfant doit prendre conscience que les échauffements sont primordiaux et qu'ils sont un préliminaire indispensable à toute activité physique.

Échauffement généralisé (10 minutes)

L'échauffement généralisé est une mise en route progressive de l'organisme pour effectuer une activité physique et sportive (effort). Bien mené, il permet au pratiquant d'être dans de bonnes dispositions physiques et mentales pour suivre la séance, et il vise à réduire le risque de blessure.
Une séance d'échauffement généralisé doit agir sur plusieurs aspects.

- **Articulaire :**
  - déverrouillage et mobilisation articulaire, augmentation de la température interne de l'articulation, lubrification de la capsule articulaire ;
  - préparation des ligaments pour diminuer le risque de blessure.
- **Cardiovasculaire :**
  - augmentation du rythme cardiaque pour faire circuler du sang oxygéné et le distribuer vers les masses musculaires actives ;
  - apporter des nutriments pour l'ensemble du corps ;
  - évacuer les déchets produits.
- **Musculaire :**
  - augmentation de la température du muscle pour la préparation à l'effort et la prévention des blessures, mise en activité des chaînes musculaires.

[1] BOURDON, Stéphane, RENAULT, James, 2010. Lexique athlé, dictionnaire scientifique de l'athlétisme. *AEFA*. N° 200.

- **Nerveux :**
  - sollicitation de la coordination motrice pour des situations évolutives ;
  - éveil et rappel des sensations techniques.

- Le témoin important à prendre en considération lors d'une séance d'échauffement est l'augmentation de la température corporelle, signe d'une préparation de l'organisme à l'effort, caractérisée par un début de sudation et une augmentation progressive du rythme respiratoire et cardiaque.
- Cependant, en aucun cas l'échauffement ne doit conduire à un essoufflement.

Exemple d'exercices lors d'un échauffement général :

- réaliser un maximum d'exercices, avec un aspect ludique, en facilitant l'implication des participants. Par exemple : courses faciles dans tous les sens, talons fesses, pas chassés, pas croisés, course en arrière, montées de genoux, accélérations sur quelques pas, déplacements quadrupédiques, passages dans des cerceaux, sur des petites haies, jeux faciles avec ballon, mobilisation articulaire avec élastique ou bâton (en particulier pour les épaules)…

Échauffement spécifique (5 à 10 minutes)

Si l'échauffement généralisé sollicite l'organisme d'une façon générale (articulaire, musculaire, cardiorespiratoire et nerveux), l'échauffement spécifique prépare le corps humain à l'activité physique spécifique qui va suivre.
Les exercices sont donc ciblés. Ils permettent :

- **d'augmenter l'intensité de pratique ;**
- **de solliciter les masses musculaires concernées ;**
- **de se mettre en condition face à l'effort demandé.**

Pour exemple, si la séance programmée relève du Parcours Sportif du Sapeur-Pompier, les participants vont réaliser des exercices simples, non techniques mais proches du PSSP, de manière à préparer l'organisme à cette activité.
À l'issue de cette période « spécifique », il est nécessaire et obligatoire de faire une pause propice à l'hydratation. Attention, cette pause ne doit pas être supérieure à trois minutes au risque de perdre tous les bénéfices de l'échauffement préalablement réalisé.

Le corps de séance (30 à 40 minutes)

Le corps de séance représente la plus grande partie de la séance. Il se compose d'exercices destinés à atteindre l'objectif recherché, par exemple :

- **le développement d'une qualité physique (cardiovasculaire, musculaire, souplesse, coordination, vitesse) ;**
- **l'apprentissage d'un geste technique (lancer de commande, grimper de corde, etc.) ;**
- **l'amélioration des performances ;**
- **l'amélioration de la récupération.**

Durant le corps de séance, des pauses doivent être accordées afin de permettre l'hydratation, essentielle à la performance et à la réussite de la tâche demandée. Aussi, l'animateur sportif doit veiller à ce que chaque JSP prenne le soin d'aller boire de l'eau plate régulièrement.
Dans l'élaboration du corps de séance, il est nécessaire que l'animateur prenne en compte le niveau de chaque participant et qu'il individualise l'objectif dans chaque exercice.

Nota bene : le jeu et le défi sont primordiaux dans l'intéressement de l'enfant à l'entraînement physique ; ils doivent donc occuper une place essentielle dans les activités proposées. Ainsi, les corps de séance doivent permettre de retrouver des situations ludiques (parcours, relais, course) indispensables au bien-être des Jeunes sapeurs-pompiers.

Le retour au calme (de 5 à 10 min)

C'est la transition indispensable entre le corps et la fin de la séance. Trop souvent délaissé, il présente plusieurs objectifs :

- **diminuer progressivement l'intensité physique et mentale pour se rapprocher de l'état de repos ;**
- **éliminer les déchets produits pendant la séance (c'est pour cette raison que le retour au calme doit être effectué en aisance respiratoire) ;**
- **améliorer la récupération ;**
- **anticiper la séance d'étirements.**

Le retour au calme s'effectue dans la continuité du corps de séance et peut se caractériser par :

- une cessation totale d'activité physique ;
- des échanges verbaux avec l'animateur sur le contenu de la séance ;
- une phase de relaxation (par exemple sur des tapis au sol) en mettant l'accent sur l'importance de la respiration et sur la détente musculaire (exemple : poser une main sur le ventre puis compter 3 temps d'inspiration profonde puis 5 temps d'expiration totale et progressive).

Nota bene : Le retour au calme, comme son nom l'indique, doit être réalisé dans le calme et le silence afin de favoriser la récupération de chaque organisme.

La séance d'étirements (10 à 15 min)

L'étirement musculaire après une séance d'entraînement vise :

- à détendre le groupe musculaire concerné afin de lui faire retrouver une certaine élasticité ;
- à favoriser la récupération physique d'après l'effort (évacuation des toxines) ;
- à assouplir les tendons musculaires ;
- à augmenter l'amplitude articulaire ;
- à prévenir des blessures ;
- à accéder au bien être corporel ;
- à faire redescendre l'organisme proche de l'état de repos.

Ces étirements doivent être progressifs, sans à-coup, et en favorisant une respiration ample et profonde.
Le but d'un étirement est de solliciter le muscle ou la chaîne musculaire jusqu'à obtenir la position d'extension optimale. Dans la recherche de cette position d'extension optimale, il faut veiller à ne pas dépasser le seuil de douleur, qui constitue un indicateur de la bonne exécution de l'exercice d'étirement.
Au regard des différences de morphologie, de pratique sportive, les exercices d'étirement doivent être choisis et adaptés afin que chacun puisse les réaliser sans risque.

Les étirements marquent la fin de la séance. S'ils sont bien réalisés, ils offrent de nombreux avantages. Les étirements s'effectuent :

- **après le retour au calme (les participants doivent avoir récupéré du corps de séance) ;**
- **avec une tenue adaptée (se rhabiller pour ne pas avoir froid) ;**
- **dans un endroit calme, tempéré et agréable (peu bruyant, propre, confortable) ;**
- **en aisance respiratoire, sans douleur et de façon progressive (notion de seuil de douleur) ;**
- **d'une durée moyenne de 15 à 20 secondes par exercice, à répéter deux fois au minimum sur chaque groupe musculaire ;**
- **de façon logique et méthodique (de la tête aux pieds ou inversement, agoniste et antagoniste, de droite à gauche, etc.) ;**
- **en priorisant les groupes musculaires sollicités durant la séance.**

Nota bene : les étirements doivent être dispensés avec pour objectif que chaque participant s'approprie les techniques et devienne autonome dans la conduite de son entraînement. Dans ce cadre, l'animateur sportif JSP doit choisir des exercices simples et facilement reproductibles. Il peut ainsi proposer initialement aux jeunes des séries d'étirements identiques qu'ils vont mémoriser. À terme, l'animateur qui aura vérifié la maîtrise des techniques d'étirement par les JSP peut les laisser autonomes dans la réalisation de leur séance d'étirements.

Important : l'animateur sportif doit être attentif au ressenti des JSP lors de ces exercices d'étirement musculaire. Il doit s'assurer, tout au long de la séance, que les JSP n'aillent pas au-delà du seuil de douleur, au risque de provoquer des lésions. La séance d'étirements ne doit en aucun cas être conduite dans un but de performance mais bien de récupération et de bien-être.

Développement de la capacité cardio-respiratoire

B1



Préambule

L'entraînement cardio-respiratoire occupe une place capitale dans le développement physique de l'enfant. Il permet :

- **de développer le muscle cardiaque ;**
- **de déterminer la consommation maximale de l'oxygène (VO_2 Max) ;**
- **d'augmenter le recours aux réserves énergétiques de l'organisme ;**
- **de développer l'endurance (qualité physique incontournable) ;**
- **d'améliorer la récupération après un effort ;**
- **d'améliorer la qualité de vie (moins d'essoufflement, moins de difficulté à se déplacer, meilleure récupération) et d'améliorer la santé mentale ;**
- **de lutter contre certaines maladies et en particulier celles associées au système cardiovasculaire.**

Il est d'autant plus important que :

- **la sédentarité augmente chez les jeunes (jeux électroniques, internet, etc.) ;**
- **l'alimentation est parfois inadaptée (en trop grande quantité, trop sucrée, trop salée, trop grasse) ;**
- **le mal-être touche de plus en plus de jeunes (stress, angoisse, estime de soi, perte de valeurs, manque de projets, etc.).**

Ces évolutions sociétales ne sont pas sans conséquences et impactent directement la santé des enfants, en particulier le développement des maladies cardiovasculaires et des maladies associées (obésité, diabète,…).

Rappel :
il existe une période, qualifiée d'âge d'or, connue sous le nom de « pic de croissance rapide » pour développer les qualités cardiovasculaires. À ce moment de la croissance de l'enfant, toutes les conditions physiologiques sont réunies pour développer durablement le système cardiovasculaire (augmentation de la taille du myocarde, du système pulmonaire,…), en s'appuyant sur un entraînement physique adapté et régulé.

Afin d'accentuer le développement des qualités cardio-respiratoires, l'athlète peut avoir recours à des efforts anaérobiques.

- **Anaérobie alactique :** la filière anaérobie alactique entre en compte lors d'efforts brefs mais intenses, comme des sprints courts, des lancers, des sauts, etc.

Le processus anaérobie alactique est en général épuisé au bout de 6 à 7 secondes ;

- **Anaérobie lactique :** la filière anaérobie lactique est sollicitée lorsqu'un effort est réalisé en absence d'oxygène et avec la production d'acide lactique. Cette production d'acide lactique conduit à une diminution du rendement et de l'efficacité musculaire.

L'effort de type anaérobie lactique (production de lactates) est fortement déconseillé chez l'enfant car il peut apparaître comme traumatisant. En effet, « les efforts anaérobies (en relation avec le taux de lactates) provoquent chez l'enfant une élévation dix fois plus importante des catécholamines (adrénaline et noradrénaline) que chez l'adulte. Un taux élevé de catécholamines (hormone du stress et de la performance) est considéré comme anti-physiologique et donc néfaste pour les enfants ».[2]

Entraînement cardiovasculaire en capacité

« On peut définir la capacité comme étant une quantité globale d'énergie utilisable. »[3] L'utilisation de cette quantité d'énergie, appelée capacité, est en lien étroit avec la durée et l'intensité de l'effort réalisé ; plus l'effort est long et intense, plus la capacité énergétique a tendance à diminuer rapidement.

On peut distinguer deux types de capacité :

- la capacité anaérobie (production d'énergie sans utilisation de l'oxygène inspiré) : « c'est la capacité qui permet d'effectuer et de maintenir un effort de type anaérobie, c'est-à-dire un type d'effort d'intensité maximale sur une durée donnée. »[4]
- la capacité aérobie (production d'énergie avec utilisation de l'oxygène inspiré) : « c'est la capacité à poursuivre un effort à une intensité moyenne pendant une période assez longue. C'est l'endurance qui se situe entre 50 et 80 % de la puissance maximale aérobie. »[5] Ce type de capacité est utilisé lors des courses de fond, en footing ou encore lors des circuits training.

Principes à respecter pour ce type de séance

Pour les jeunes, on privilégiera les séances à dominante « capacité aérobie ». S'entraîner en capacité aérobie consiste à réaliser des exercices faciles, peu techniques et peu intenses, de façon continue et en aisance respiratoire (il faut être capable de parler pendant l'effort).
La séance doit représenter environ 40 min d'activité physique en continu (hors échauffement et retour au calme), afin de respecter certains principes physiologiques de fonctionnement du corps humain.
Chaque participant doit s'entraîner à son niveau physique. Il est donc stratégique de faire des groupes de niveaux pour ce genre de séance, avec une attention particulière portée par l'animateur sur le fait de ne pas générer une forme de mal être et d'injustice au sein du groupe JSP. L'animateur sportif doit expliquer et justifier la répartition de chacun dans les groupes de niveaux.

---

[2] WEINECK, Jürgen. *Biologie du sport*. Paris : Vigot, 1998, 795 p.
[3] BOURDON, Stéphane, RENAULT, James, 2010. Lexique athlé, dictionnaire scientifique de l'athlétisme. *AEFA*. N° 200.
[4] « La notion d'endurance peut être définie comme étant la capacité pour l'athlète à maintenir un effort dans le temps. » BOURDON, Stéphane, RENAULT, James, 2010. Lexique athlé, dictionnaire scientifique de l'athlétisme. *AEFA*. N° 200.
[5] « On peut définir la puissance maximale aérobie (PMA) comme la puissance correspondant à un effort à 100 % du VO_2 max. » BOURDON, Stéphane, RENAULT, James, 2010. Lexique athlé, dictionnaire scientifique de l'athlétisme. *AEFA*. N° 200.

Déroulement d'une séance

Cet entraînement (en capacité aérobie) fait l'objet d'un déroulement type de séance, à savoir :

- **échauffement, corps de séance, retour au calme, étirements.**

Le corps de séance peut s'appuyer sur plusieurs types d'éducatifs, en fonction des équipements à disposition :

- **vélo, rameur, course à pied, sports collectifs, etc. ;**
- **parcours ludiques avec enchaînement d'exercices comme des montées de genoux, roulades, talon-fesses, passages de haies, travail d'appuis, travail avec ballon ;**
- **circuit training avec enchaînement, sans arrêts, d'exercices de renforcement musculaire simples et peu intensifs ; les différents ateliers étant éloignés les uns des autres afin qu'il soit nécessaire de trottiner entre chacun d'eux.**

Tout au long de la séance, l'animateur sportif doit réguler l'effort des JSP afin d'obtenir l'objectif escompté, tant sur la durée que sur l'intensité.

Avantages de ce type de séance

Les entraînements cardiovasculaires en capacité aérobie présentent plusieurs avantages :

- **une facilité d'organisation et de réalisation :**
  - il est très facile d'organiser ces séances car ce ne sont pas des entraînements « techniques » à proprement parler ;
- **une utilisation des graisses comme substrat énergétique :**
  - lutte contre l'obésité ;
- **un apprentissage de la gestion des efforts relativement longs :**
  - autonomisation du jeune dans son effort avec une compréhension de ses sensations corporelles.

Précautions

Dans ce type d'entraînement, il est nécessaire que l'animateur :

- **respecte le niveau physique de chacun (nécessité d'établir des groupes de niveaux et de les respecter) ;**
- **insiste sur les consignes de respiration, d'hydratation et de gestion de l'effort (les jeunes ont tendance à réaliser les premières minutes avec trop d'intensité, il faut être vigilant) ;**
- **explique pourquoi il est important pour le JSP de faire cette séance (si besoin faire un lien avec les épreuves du BNJSP).**

Entraînement cardiovasculaire en intensité

S'entraîner uniquement en capacité aérobie n'est pas suffisant pour développer pleinement les qualités cardiovasculaires d'un jeune. Il faut également l'entraîner en intensité aérobie pour qu'il puisse progresser.

Principes à respecter pour ce type de séance

S'entraîner en intensité aérobie oblige à réaliser des exercices physiques à intensité élevée, de préférence sous forme de travail intermittent pour développer la puissance maximale que l'organisme peut fournir en utilisant l'oxygène inspiré (PMA : Puissance Maximale Aérobie). Cette forme de travail nécessite des périodes de récupération.
L'une des modélisations recommandées pour ce type de séance est « l'intermittent court-court », se concrétisant par une alternance de périodes de travail courtes et intenses (exemple : course à pied rapide) et de périodes de récupération courtes et actives (petites foulées).
Il est capital d'individualiser cette forme d'entraînement. Chaque enfant doit s'entraîner à son rythme et selon ses possibilités. Par contre, pour des JSP de niveaux équivalents, il est intéressant de leur demander de réaliser la séance ensemble.

Déroulement d'une séance

Cet entraînement (en intensité aérobie) fait l'objet d'un déroulement type de séance, à savoir :

- **échauffement, corps de séance, retour au calme, étirements.**

Idéalement, le corps de séance se caractérise par un travail en 30/30 (30 secondes de travail intensif / 30 secondes de récupération active). Ces durées peuvent être légèrement rallongées, sans dépasser une minute de temps de travail et une minute de temps de récupération.
Tout au long de la séance, l'animateur sportif doit réguler l'effort des JSP afin d'obtenir l'objectif escompté, tant sur la durée que sur l'intensité.

Avantages de ce type de séance

Les entraînements cardiovasculaires en intensité aérobie présentent plusieurs avantages :

- **amélioration de la Puissance Maximale Aérobie (PMA) ;**
- **amélioration de la résistance à l'effort ;**
- **amélioration de la récupération ;**
- **facilité d'organisation :**
  - il n'est pas nécessaire d'avoir une piste d'athlétisme pour effectuer ce type de séance, avec une possibilité de courir en sous-bois, sur chemin,
  - aucun matériel spécifique nécessaire sauf un chronomètre et un sifflet,
  - une gestion autonome et individuelle de la séance par les JSP.

Précautions

Dans ce type d'entraînement, il est nécessaire que l'animateur :

- **respecte le niveau physique de chacun (ne pas créer une forme de compétition en instaurant un groupe unique) ;**
- **insiste sur les consignes de réalisation de la séance, sur les directives relatives à la respiration, à l'hydratation et à la gestion de l'effort (les jeunes ont tendance à réaliser les premières minutes avec trop d'intensité, il faut être vigilant) ;**
- **explique l'importance de la séance pour les JSP ;**
- **soit vigilant sur la tenue vestimentaire adaptée pour la course.**

Renforcement musculaire

B2



Préambule

Tout comme pour les qualités cardio-vasculaires, le « pic de croissance rapide » peut aussi être un moment privilégié pour le développement des qualités musculaires chez l'enfant.

On estime que la masse musculaire représente 25 % du poids total à la naissance et près de 40 % à l'âge adulte. Il est donc essentiel de développer progressivement la musculature de l'enfant.

Mais alors, comment développer les qualités musculaires ?

Avant tout, l'animateur sportif doit toujours veiller à procéder par étape, c'est le principe de la progressivité.

Le développement de la musculature chez l'enfant doit être abordé par les bases. C'est pourquoi on privilégiera, dans un premier temps, le renforcement des muscles profonds. Ces muscles profonds sont essentiels dans l'équilibre postural. Par ailleurs, ils favorisent le transfert des forces du bassin vers les membres inférieurs et supérieurs.

Un développement restreint des muscles profonds peut s'avérer être à l'origine de l'adoption de postures inadaptées lors des exercices de renforcement musculaire. Dans un deuxième temps, on pourra s'attacher à renforcer et développer les masses musculaires des groupes musculaires plus spécifiques.

En tout état de cause, et au final, l'ensemble de la musculature de l'enfant doit être travaillée. Il faut donc veiller à développer simultanément les muscles agonistes et antagonistes (exemple : biceps / triceps ou pectoraux / grands dorsaux). Un développement de la musculature équitablement réparti entre les muscles agonistes et antagonistes va également agir dans la prévention des blessures.

Le développement de la musculature chez l'enfant doit être pensé et pratiqué de façon raisonnable. Dans cette optique, on privilégiera des exercices de renforcement musculaire à partir du poids du corps. Il est primordial de favoriser la qualité sur la quantité durant les exercices. Pour ce faire, et afin de réguler l'effort fourni par l'enfant, il est nécessaire de travailler sur une base de temps et non pas sur un nombre de répétitions, par exemple 15 secondes d'effort au lieu de 10 répétitions.

Enfin, les exercices de renforcement musculaire chez l'enfant doivent être abordés avec une attention particulière sur l'apprentissage gestuel et postural. Il ne serait pas raisonnable d'engager l'enfant dans un exercice de renforcement musculaire avant même que la technique et la posture ne soient maîtrisées.

Le développement des qualités musculaires occupe donc une place importante dans l'entraînement de l'enfant. Il permet :

- **de développer les muscles et la force musculaire ;**
- **de protéger les articulations et de prévenir les troubles musculo-squelettiques ;**
- **d'améliorer les performances sportives en diminuant le risque de blessures ;**
- **d'accélérer la rééducation suite à une blessure ;**
- **d'augmenter la dépense énergétique (métabolisme de base) ;**
- **d'améliorer la qualité de vie (moins de difficultés à se déplacer, à transporter des charges, à effectuer des exercices) ;**
- **de lutter contre certaines maladies et en particulier les maladies associées au système cardiovasculaire.**

Il est d'autant plus important que :

- **la sédentarité des jeunes augmente (jeux électroniques, internet, etc.), provoquant une baisse de l'activité musculaire donc un développement réduit du système musculaire et une structure corporelle modifiée ;**
- **certains sports sont moins pratiqués (gymnastique, athlétisme, sports d'opposition, etc.).**

Renforcement musculaire au poids de corps

Lors du développement de la musculature de l'enfant, il est indispensable de tenir compte de certaines contraintes morphologiques limitant l'entraînement à la simple utilisation du poids de corps de l'enfant.

Principes à respecter pour ce type de séance

Le renforcement musculaire au poids de corps s'appuie sur des exercices, avec ou sans matériel :

- **faciles ;**
- **peu techniques et peu intenses ;**
- **sollicitant des grands groupes musculaires (quadriceps, grand dorsal, etc.) ;**
- **réalisés en aisance respiratoire (être capable de parler), en favorisant le temps d'exécution par rapport à l'intensité.**

Déroulement d'une séance

L'entraînement fait l'objet d'un déroulement type de séance, à savoir :

- **échauffement, corps de séance, retour au calme, étirement.**

Cet entraînement peut revêtir plusieurs formes. De manière à proposer un entraînement diversifié et adapté au niveau de chaque JSP, la méthode dite du « circuit training » peut se révéler adaptée.

On distingue deux grands types de circuit training.

- **Circuit training alterné :** ce circuit training est fondé sur la diversité dans la sollicitation des groupes musculaires. On demande aux JSP de rester 20 secondes sur un atelier avant d'en changer, un même groupe musculaire n'étant pas sollicité deux fois de suite.
- **Circuit training groupé :** ce circuit training permet d'effectuer plusieurs séries sur le même atelier (par exemple : 4 séries de 20 secondes d'abdominaux avec 15 secondes de récupération entre chaque série). Ce type de circuit peut être proposé pour accentuer un travail centré sur un groupe musculaire précis.

Lors de l'encadrement du circuit training, l'animateur sportif peut demander aux JSP de se positionner en binôme, ce qui peut favoriser une certaine émulation au sein du groupe et engager une correction mutuelle sur le positionnement de chacun.
Proposer une séance de renforcement musculaire sous forme de circuit training permet de faciliter l'encadrement de la séance pour l'animateur, qui va pouvoir passer sur les différents ateliers et apporter les corrections posturales nécessaires.

Important :
1/ En début de cycle de formation, les circuits training alternés seront privilégiés sur les circuits training groupés, qui seront mis en place une fois le premier type de circuit maîtrisé.
2/ Les circuits training (alternés et groupés) doivent être ludiques et diversifiés.
3/ Le circuit training doit permettre le travail quasi simultané des muscles agonistes et antagonistes sur la même séance.
4/ Il est recommandé de proposer des exercices nécessitant coordination, agilité et technique.

Avantages de ce type de séance

Les entraînements de renforcement musculaire au poids de corps présentent plusieurs avantages :

- **un apprentissage gestuel ;**
- **des séances avec un risque limité de blessure ;**
- **un apprentissage de la gestion des efforts ;**
- **une sollicitation du système cardio-respiratoire ;**
- **des exercices peu techniques pouvant être réalisés idéalement en binôme, et individuellement une fois le geste technique maîtrisé ;**
- **une individualisation de la séance collective ;**
- **une facilité d'encadrement ;**
- **une émulation au sein du groupe.**

Précautions

Dans ce type d'entraînement, il est nécessaire que l'animateur :

- **réalise un échauffement qualitatif ;**
- **respecte le niveau physique de chacun ;**
- **propose des exercices facilement réalisables ;**
- **soit vigilant sur la technique d'exécution (placement du dos, des genoux,…) ;**
- **insiste sur les consignes de réalisation de la séance, sur les directives relatives à la respiration, à l'hydratation et à la gestion de l'effort ;**
- **explique l'importance de la séance pour le JSP ;**
- **individualise les exercices dans le cadre de la séance collective ;**
- **privilégie le travail au temps par rapport au nombre de répétitions ;**
- **propose des exercices faciles, de portée générale, à enchaîner plusieurs fois.**

Sports collectifs B3



Préambule

Les sports collectifs doivent être inscrits dans la préparation physique du Jeune sapeur-pompier.
En effet, les sports collectifs permettent de travailler inconsciemment les différentes qualités physiques ci-dessous :

- **la force ;**
- **l'endurance ;**
- **la vitesse ;**
- **la coordination ;**
- **la souplesse.**

La pratique des sports collectifs contribue aussi au développement d'une dynamique de groupe et au renforcement de la cohésion. Les JSP seront, pour la plupart, amenés à intégrer un centre de secours à la suite de l'obtention du BNJSP. Il est intéressant de développer pendant les séances d'activités physiques et sportives cette notion de groupe et d'appartenance à un ensemble.
Les sports collectifs sont aussi un formidable outil pour proposer des séances ludiques et plaisantes aux Jeunes sapeurs-pompiers, tout en permettant l'atteinte d'un objectif défini au préalable.
Enfin, les sports collectifs permettent de valoriser les qualités de chaque JSP. En effet, au sein du groupe, d'une équipe sportive, c'est la diversité des qualités qui fait la force. L'animateur sportif doit donc prendre en considération les compétences de chaque JSP et faire prendre conscience à chacun de son utilité au sein du groupe.

Principes à respecter pour ce type de séance

Les principes essentiels d'une séance de sport collectif s'appuient sur :

- **un aspect ludique de la séance ;**
- **une implication de chaque JSP ;**
- **un travail inconscient des diverses qualités physiques ;**
- **une sollicitation générale des groupes musculaires du corps ;**
- **une possibilité de régulation de l'intensité de la séance.**

Déroulement d'une séance

Comme pour toutes les autres séances, le sport collectif doit faire l'objet d'un déroulement type, à savoir :

- **échauffement, corps de séance, retour au calme, étirements.**

De façon générale, la pratique d'un sport collectif peut être l'occasion de travailler des aspects techniques spécifiques comme l'agilité, la coordination et la dissociation.
Le corps de séance doit systématiquement comporter au minimum une phase de jeu ou une phase de match, permettant aux JSP de mettre en œuvre les apprentissages techniques abordés au cours de la séance, le tout dans un contexte ludique.

Important :
• l'animateur sportif doit définir les équipes et changer régulièrement la composition de celles-ci ;
• l'animateur sportif doit réguler l'investissement dans le jeu (certains jeunes ont tendance à tout donner dès le début, d'autres ont tendance à s'isoler) ;
• l'animateur doit imposer les pauses durant la phase de jeu pour permettre aux JSP de s'hydrater.

Avantages de ce type de séance

Les séances de sport collectif présentent plusieurs avantages :

- **un renforcement de la cohésion de groupe ;**
- **une sollicitation des différentes qualités physiques ;**
- **une sollicitation du système cardio-respiratoire et musculaire ;**
- **un apprentissage de la gestion de l'effort.**

Précautions

Dans ce type d'entraînement, il est nécessaire que l'animateur :

- **respecte des phases de récupération ;**
- **insiste sur la nécessité de réguler son effort ;**
- **explique l'importance de la séance pour les JSP ;**
- **veille à ce qu'aucun JSP ne soit laissé à l'écart du groupe.**

Préparation spéciale aux épreuves du BNJSP et épreuves d'athlétisme

B4



Préambule

La participation des JSP aux épreuves athlétiques et au parcours sportif est l'occasion pour les jeunes de s'inscrire dans la recherche d'une performance individuelle ou collective. Pour les épreuves sportives du BNJSP, il est plus question d'un résultat final que d'une performance. Néanmoins, pour optimiser la préparation physique du jeune, ces épreuves doivent être intégrées dans une planification annuelle.

Cette planification annuelle permet de respecter des grands principes, tels que :

- **une méthode progressive et éducative ;**
- **une évaluation diagnostic en début et au milieu du cycle : ces évaluations doivent pouvoir être mises en corrélation avec les objectifs fixés ;**
- **une évaluation formative à la fin de chaque cycle en lien avec les objectifs fixés ;**
- **un respect du développement biologique de l'enfant.**

Cette préparation au BNJSP et aux épreuves athlétiques – PSSP est l'occasion de mettre en lumière les points à améliorer du JSP et d'en planifier l'entraînement.
Dans cette préparation, il peut être intéressant de faire des groupes « mixés » entre les différents cycles JSP (JSP 1 avec JSP 4 par exemple) ; l'objectif étant de mettre en place un système de « grand frère ».
Il est à noter que les épreuves athlétiques et du PSSP peuvent servir de moyen d'évaluation intermédiaire pour mesurer le niveau d'atteinte des objectifs et avoir un aperçu sur le travail restant à réaliser (attention à ne pas tomber dans l'évaluation sanction).
Par ailleurs, il est nécessaire de faire prendre conscience aux JSP que les disciplines athlétiques, si diverses soient-elles, permettent un développement physique optimum de l'organisme tant d'un point de vue physique que technique.

Exemple de planification annuelle pouvant être proposée au cycle 4

2 périodes principales
- Période hivernale
- Période estivale

3 échéances
- Cross
- Épreuves athlétiques
- Brevet

Septembre/Octobre	Novembre/Décembre	Janvier/Février	Mars/Avril	Mai/Juin	Juillet/Août
3 séances de course à pied	5 séances de course à pied	5 séances de course à pied	5 séances spécifiques épreuves athlétiques[1]	4 séances spécifiques brevet[2]	Brevet JSP
3 séances de renforcement musculaire	3 séances de renforcement musculaire	2 séances de renforcement musculaire	2 séances de renforcement musculaire	2 séances de renforcement musculaire	
1 séance de sport collectif	1 séance de sport collectif	/	/	1 séance de sport collectif	
1 séance de natation	1 séance de natation	1 séance de natation	1 séance de natation	1 séance de natation	
		↓ Cross	↓ EA + PSSP	↓ Brevet	

[1] Ces 5 séances doivent être axées sur la préparation aux épreuves athlétiques : 800 /100 m/Corde/Lancer de poids/Hauteur/PSSP.
[2] Ces 4 séances doivent être axées sur la préparation aux épreuves du brevet : traction ou corde/2000 m/Natation/PSSP.

Épreuve aquatique de sauvegarde individuelle

La préparation physique pour cette épreuve relève des compétences d'un maître-nageur sauveteur. Il convient donc à l'encadrement de se rapprocher des structures et des personnes compétentes.



Épreuve spécifique dénommée Parcours Sportif du Sapeur-Pompier



Principes à respecter

- **Apprentissage progressif et par étapes du PSSP :**
  - parcours sportif tronçonné et réalisé en ateliers successifs ;
  - connaissances réglementaires des différences du PSSP en fonction de la catégorie d'âge.

- **Réalisation de l'activité en aisance respiratoire sur une base ludique (travail des gestes techniques, agilité et motricité).**
- **Vigilance sur les postures et les gestes : il est nécessaire de prioriser la maîtrise des postures par rapport à la performance en elle-même.**

Déroulement d'une séance

Le parcours sportif du sapeur-pompier comporte plusieurs variantes définies en fonction des différentes catégories d'âge. De fait, il est nécessaire de faire travailler les jeunes par tranche d'âge.
Cette épreuve est très sollicitante sur le plan physiologique (dépense d'énergie importante) comme sur le plan mental (concentration importante). C'est pour cette raison qu'il convient de débuter la préparation physique par un travail en capacité avant de travailler en intensité.
Afin de faciliter l'acquisition et la maîtrise des différents agrès, il est judicieux de mettre en place des ateliers d'apprentissage spécifiques pour chacun d'entre eux, pour une meilleure approche gestuelle et une meilleure régulation des efforts sur le parcours.
Pour un travail sur l'aspect purement technique et qualitatif, on privilégiera un travail atelier par atelier.

Pour un travail sur les qualités cardio-respiratoires, on privilégiera un travail sur des tronçons de parcours. Il est ainsi conseillé de découper le parcours en 4 parties distinctes :

- **la course de va-et-vient ;**
- **la course avec dévidoir et lancer de commandes ;**
- **le passage des chicanes, de la haie et de la poutre avec le tuyau ;**
- **la course avec le porter de sac.**

Précautions

Dans ce type d'entraînement, il est nécessaire que l'animateur :

- **utilise un matériel en bon état ;**
- **travaille la vigilance et la concentration ;**
- **insiste fortement sur les gestes et les postures ;**
- **fasse prendre conscience aux JSP de la gestion de l'effort.**

Épreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs





Principes à respecter

- **Favoriser un apprentissage progressif et régulier sur les 4 cycles de formation.**
- **Utiliser des aides matérielles si nécessaire (chaise, élastique…).**
- **Avoir une très grande vigilance sur l'aspect sécuritaire :**
  - tapis de réception ;
  - ancrage (corde et barre de traction).
- **Savoir reconnaître les signes de fatigue du JSP et les prendre en compte pour limiter voire stopper le travail en hauteur.**
- **Favoriser un travail au temps pour les tractions, contrairement à la corde où le nombre de répétitions prévaut.**
- **Commencer par un travail technique et postural (importance du gainage) avant de travailler la vitesse d'exécution.**

Déroulement d'une séance

La préparation à l'épreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs peut se faire par groupe de niveau de façon à créer une émulation au sein de chaque groupe.
Il est déconseillé de s'entraîner en essayant, dès les premières séances, de réaliser l'épreuve de façon répétée. Il est préférable de favoriser un apprentissage sous forme de circuit training : alternance d'ateliers techniques et de renforcement musculaire.

Que ce soit pour l'épreuve du grimper de corde ou l'épreuve des tractions, il sera indispensable pour les JSP de bénéficier d'un gainage postural significatif afin d'éviter une dépense d'énergie trop importante lors de la réalisation des exercices. Aussi, l'animateur sportif doit proposer la réalisation d'ateliers qualitatifs plutôt que quantitatifs (privilégier les petites séries).

Pour l'épreuve spécifique du grimper de corde, la progression physique et la réussite du grimper peut passer par plusieurs phases d'entraînement successives et échelonnées dans le temps :

1) l'apprentissage de la montée bras + jambes et de la descente bras + jambes ;
2) l'apprentissage de la montée bras + jambes et de la descente bras seuls ;
3) l'apprentissage de la montée et de la descente bras seuls.

Pour l'épreuve des tractions, il est souvent plus facile de progresser en privilégiant le travail en supination avant même de travailler en pronation.



Prise en supination



Prise en pronation

Précautions

Dans ce type d'entraînement, il est nécessaire que l'animateur :

- **utilise un matériel en bon état et sécurisé ;**
- **réalise des circuits training pour le développement musculaire ;**
- **insiste sur les gestes et postures (importance du gainage) ;**
- **fasse travailler les différentes techniques ;**
- **veille à faire évoluer le JSP par étapes.**

Épreuve d'endurance cardio-respiratoire, Cross et ½ Fond



Principes à respecter

- **Apprentissage progressif de la gestion de l'effort.**
- **Priorisation de l'aisance respiratoire par rapport à la recherche de la performance.**
- **Évolution sur différents terrains (piste d'athlétisme, chemin en sous-bois, etc.).**
- **Alternance de séances en capacité et en intensité.**

Déroulement d'une séance

Il est conseillé de constituer des groupes de niveaux et de favoriser l'émulation collective, lors des séances de course à pied, pour éviter une démotivation des jeunes dans le cas contraire.

De principe, l'entraînement à la course à pied débute toujours par un travail en capacité aérobie, avant d'envisager des séances de préparation physique en intensité aérobie.

Ponctuellement, il est conseillé de faire prendre conscience au JSP de ses capacités physiques acquises et de son niveau d'entraînement en programmant des séances d'auto-évaluation. Ces séances vont permettre, à lui et à son animateur, de réadapter les objectifs fixés et de revoir la planification pour les atteindre.

Dans un travail plus spécifique de préparation au cross-country, il peut s'avérer utile de réaliser des séances en légères dénivelées positives ou négatives. Attention, ces séances nécessitent déjà une bonne maîtrise de la gestion de l'effort et risquent de ne pas être totalement adaptées à l'ensemble du groupe JSP.

Précautions

Dans ce type d'entraînement, il est nécessaire que l'animateur :

- **vérifie que le matériel utilisé est adapté à la pratique de la course à pied (chaussures, vêtements,…) ;**
- **insiste sur la gestion de l'effort et la récupération ;**
- **veille à faire évoluer les JSP en procédant par étapes.**

Épreuves athlétiques (hauteur, poids, vitesse)



Principes à respecter

- **Connaissances réglementaires des différentes disciplines en fonction de la catégorie d'âge.**
- **Priorisation des activités de découverte et ludiques.**
- **Valorisation d'un apprentissage progressif.**
- **Veille aux gestes et postures (apprentissage postural prédominant sur la performance).**
- **Participation au développement morphologique de l'enfant.**
- **Identification des prédispositions de certains enfants sur des disciplines précises.**
- **Utilisation des compétences locales de clubs d'athlétisme.**

Déroulement d'une séance

La diversité des épreuves athlétiques peut justifier la présence de niveaux très hétérogènes au sein d'un groupe JSP. C'est la raison pour laquelle il est conseillé de former des groupes différents en fonction des tranches d'âge, des niveaux et de la discipline concernée.

Afin d'envisager un apprentissage progressif, l'animateur sportif doit d'abord s'assurer de la maîtrise de la technique dans la discipline concernée, la maîtrise de la technique étant gage d'une meilleure gestion de l'effort par le JSP (économie d'énergie).

- **Exemple de progression dans le cadre du saut en hauteur (cf. fiches 4 à 6 partie C9) :**
  - travail de la prise d'élan et de la liaison « course-appel » : montée en rythme des appuis (augmentation de la fréquence), abaissement du centre de gravité sur l'avant-dernier appui (se fait naturellement), mise en tension des chaînes musculaires avant le saut ;
  - travail de la prise d'appel : notion de « prise d'avance des appuis » (action de placer ses appuis en avant du centre de gravité), afin de favoriser un angle d'envol optimal ;

- travail de la technique de saut : technique de saut en ciseau et technique Fosbury (toujours débuter par l'apprentissage du saut en ciseau) ;
- travail de la réception : réduire l'appréhension du JSP quant à la chute sur le tapis (travail de la chute en arrière).

➥ **Exemple de progression dans le cadre du lancer de poids (cf. fiches 1 à 3 partie C9) :**
- travail de la prise en main du poids ;
- travail de l'action de poussée ;
- travail de la prise d'élan : rotation ou translation (on appelle cela le chemin de lancement).

➥ **Exemple de progression dans le cadre de l'épreuve de vitesse (cf. fiches 7 à 9 partie C9) :**
- travail de la réactivité : temps de réaction à un signal (visuel / sonore) ;
- travail du départ avec starting-blocks ou sans starting-blocks ;
- travail de la reprise de course ou accélération en sortie de blocks, caractérisées par de fortes poussées au sol ;
- travail de l'amplitude et de la fréquence des foulées (travail des appuis).

Précautions

Dans ce type d'entraînement, il est nécessaire que l'animateur :
- ➥ **utilise un matériel adapté en fonction de la discipline pratiquée ;**
- ➥ **insiste sur la gestion de l'effort et la récupération ;**
- ➥ **veille à faire évoluer le JSP par étapes ;**
- ➥ **favorise les connaissances des JSP dans les différentes disciplines ;**
- ➥ **conserve un apprentissage ludique ;**
- ➥ **insiste sur les gestes et postures (importance du gainage).**

PARTIE C

Base de données d'exercices



Fiches techniques C1



EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENTS GÉNÉRALISÉS

Jeu du morpion

	Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
		▸ Délimiter une zone de 3×3 avec les 9 cerceaux sous forme de grille de morpion. Constituer 2 équipes placées l'une à côté de l'autre, à environ 30 m de la grille, ou constituer deux équipes diamétralement opposées au carré des 9. Au signal sonore ou visuel donné par l'animateur, le 1er JSP de chaque équipe se rend à la grille avec la chasuble de couleur dans la main. Il place la chasuble dans un des cerceaux et revient passer le relai au suivant. L'objectif de l'équipe est de constituer une ligne de 3 chasubles de la même couleur.	▸ **Les déplacements s'effectuent selon les consignes de l'animateur : course, pas-chassés, marche arrière, marche en crabe, quadrupédie, cloche-pied, etc. Varier un maximum les déplacements ainsi que l'alternance de signal sonore ou visuel.** ▸ **L'animateur devra veiller à ce que les consignes soient respectées. L'animateur doit aussi être attentif à ce que l'ensemble du groupe soit impliqué dans l'échauffement et doit prévenir des éventuels chocs entre les JSP et limiter les variations d'allures brutales.**	10 min pour l'ensemble de l'échauffement généralisé (variantes comprises).
Variante 1		▸ Augmenter la distance entre les équipes et la grille. ▸ Augmenter la taille de la grille et du nombre de chasubles à aligner.	▸ **L'animateur doit prévenir d'éventuels chocs entre les JSP et limiter les variations d'allures brutales.**	
Variante 2		▸ Modifier la position de départ : assis, à plat ventre, à plat dos, etc.	▸ **L'animateur devra être attentif aux gestes et aux postures adoptés par les JSP lors des positions de départ**	

Matériel
9 cerceaux / 2 jeux de chasubles de 2 couleurs différentes / Plots ou coupelles pour délimiter la zone de départ.

Jeu des quatre maisons

	Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
		▸ Délimiter une zone permettant le déplacement de l'ensemble du groupe de façon fluide (définir plusieurs zones si les JSP sont nombreux). Dans les quatre coins de la zone, positionner des coupelles ou plots de couleur que l'on nommera « maison ». Le groupe se déplace dans l'ensemble de la zone, puis au signal sonore ou visuel de l'animateur, le groupe se dirige vers la maison de la couleur annoncée.	▸ **Les déplacements du groupe s'effectuent selon les consignes de l'animateur : course, pas-chassés, marche arrière, marche en crabe, quadrupédie, cloche-pied, etc. Varier un maximum les déplacements ainsi que l'alternance de signal sonore ou visuel.** ▸ **L'animateur devra veiller à ce que les consignes soient respectées. L'animateur doit aussi être attentif à ce que l'ensemble du groupe soit impliqué dans l'échauffement.**	10 min pour l'ensemble de l'échauffement généralisé (variantes comprises).
Variante 1		▸ Chaque élément du groupe est relié à l'autre par une corde tenue à la main.	▸ **L'animateur doit veiller à ce qu'aucun nœud ne soit réalisé autour d'un membre.** ▸ **Utiliser une corde en bon état et veiller à ce que les JSP ne tire pas de façon excessive sur la corde (risque de brûlures).**	
Variante 2		▸ Chaque élément du groupe se éplace avec un matériel désigné par l'animateur : ballon, medecine-ball, etc.	▸ **L'animateur devra être attentif aux gestes et aux postures adoptés par les JSP lors des différents déplacements avec matériels.**	

Matériel
4 plots ou coupelles (couleurs différentes) / Matériel nécessaire à la délimitation d'une zone (coupelles, plots, languettes, etc.) / Corde ou cordelette / Petit matériel (medecine-ball, ballon, etc.)

Jeu des quatre coins

	Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
		▸ L'animateur sportif délimite une zone avec quatre coins (définir plusieurs zones si les JSP sont nombreux). Il positionne ensuite un joueur dans chaque coin. ▸ Au signal sonore ou visuel de l'animateur, le but pour chacun des joueurs est de réaliser des changements de coin en un temps donné. Pour cela, ils doivent s'accorder entre eux, puisqu'il est interdit de faire demi-tour dans la zone de jeu (on ne peut pas revenir à la base, au coin quitté lors du signal).	▸ **Les déplacements s'effectuent selon les consignes de l'animateur : course, pas-chassés, marche arrière, marche en crabe, quadrupédie, cloche-pied, etc. Varier un maximum les déplacements ainsi que l'alternance de signal sonore ou visuel.** ▸ **L'animateur devra veiller à ce que les consignes soient respectées.** ▸ **L'animateur doit aussi être attentif à ce que l'ensemble du groupe soit impliqué dans l'échauffement et doit prévenir des éventuels chocs entre les JSP et limiter les variations d'allures brutales (supprimer la notion de course si nécessaire).**	10 min pour l'ensemble de l'échauffement généralisé (variantes comprises).
Variante 1		▸ Un joueur ennemi est intégré au centre du jeu. ▸ Son but est de prendre un coin lors des changements. ▸ À la fin du temps imparti, le nombre de coins pris par l'ennemi est comptabilisé.	▸ **L'animateur doit prévenir d'éventuels chocs entre les JSP et limiter les variations d'allures brutales (supprimer la notion de course si nécessaire).** ▸ **Si la forme de compétition prend le dessus sur l'échauffement : supprimer la comptabilisation des coins.**	
Variante 2		▸ Modifier la position de départ : assis, à plat ventre, à plat dos, etc.	▸ **L'animateur devra être attentif aux gestes et aux postures adoptés par les JSP lors des positions de départ.**	

Matériel
Plots, cerceaux ou coupelles pour matérialiser les coins / Chasuble pour différencier l'ennemi des autres joueurs.

Jeu de la princesse

	Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
		▸ Une équipe se positionne sur le tapis situé dans l'aire de départ. L'équipe doit traverser l'aire de travail, c'est à dire « l'eau », à l'aide de deux tapis en fabriquant un « pont » afin d'atteindre l'autre rive où se situe la princesse (environ à 30 m du départ). ▸ L'équipe devra ensuite la ramener, toujours en prenant le pont. Il est interdit d'être en contact direct avec le sol, c'est-à-dire « l'eau ». C'est pourquoi il est obligatoire de déplacer systématique un tapis pour conserver le « pont ». Il est possible de chronométrer l'équipe lors de son passage et plusieurs équipes peuvent s'affronter à tour de rôle.	▸ **Les déplacements s'effectuent selon les consignes de l'animateur : course, pas-chassés, marche arrière, marche en crabe, quadrupédie, cloche-pied, etc. Varier un maximum les déplacements ainsi que l'alternance de signal sonore ou visuel, pour le départ.** ▸ **L'animateur devra veiller à ce que les consignes soient respectées (les deux tapis doivent se toucher lorsqu'ils sont au sol, pour la traversée). L'animateur doit aussi être attentif à ce que l'ensemble du groupe soit impliqué dans l'échauffement et empêcher les bousculades et/ou mouvements brutaux sur les tapis.**	10 min pour l'ensemble de l'échauffement généralisé (variantes comprises).
Variante 1		▸ Deux équipes s'affrontent en même temps pour aller chercher leur princesse et la ramener avant l'équipe adverse.	▸ **Instaurer des pénalités temporelles ou sanctions à effectuer à chaque fois qu'un joueur touche le sol.**	
Variante 2		▸ L'équipe doit en plus transporter un matériel spécifique lors de la traversée (tuyaux, medecine-ball, etc.)	▸ **Ajouter du matériel peu contraignant au départ (balle, coupelle, etc.) et de plus en plus contraignant (Swiss Ball, etc.)**	

Matériel
2 à 3 tapis par équipe / Chasubles pour différencier les équipes / Petits matériels pour la variante / Cônes, plots, coupelles, etc. pour représenter la princesse

Jeu de la balle aux prisonniers

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	▸ L'animateur sportif délimite une zone de jeu comprenant deux camps (un pour chaque équipe) séparés par une ligne de plots. Derrière chaque camp, une prison est également délimitée. Les zones de jeu doivent être adaptées en fonction du nombre de JSP. ▸ Deux équipes s'affrontent en essayant de toucher à la volée (à l'aide d'un ballon) les joueurs de l'équipe adverse. ▸ Pour lancer la partie, l'animateur sportif fait rebondir la balle au centre de l'aire de jeu. Le premier joueur qui s'en saisit peut toucher un adversaire dans le camp adversaire. L'adversaire touché se retrouve alors en prison et ne pourra se libérer qu'en touchant un joueur de l'équipe adverse avec le ballon. Pour qu'un adversaire soit considéré comme « prisonnier », il est nécessaire que le ballon touche une partie de son corps (interdiction de viser la tête) puis retombe au sol. La même règle s'applique pour sortir de prison : le ballon touche une partie de son corps (interdiction de viser la tête) puis retombe au sol.	▸ **L'animateur peut imposer des déplacements spécifiques dans chacun des camps (course, pas chassés, talons fesses, etc.).** ▸ **Si un joueur bloque la balle la balle à la volée, il n'est pas pris.** ▸ **Les joueurs qui ont le ballon peuvent se faire des passes pour se placer au mieux et toucher un adversaire (interdiction de dépasser la limite entres les camps pour tirer).** ▸ **Les joueurs qui ont le ballon peuvent le passer aux prisonniers qui pourront ainsi toucher un adversaire et se délivrer.** ▸ **L'animateur doit imposer des consignes de sécurité (ne pas viser la tête, ne pas tirer trop fort, etc.)**	10 min pour l'ensemble de l'échauffement généralisé (variantes comprises).
Variante 1	▸ Bloquer un ballon à la volée élimine le lanceur qui devient prisonnier. ▸ La zone de prison peut se trouver tout autour du camp adverse. ▸ Introduction de plusieurs ballons.	▸ **Instaurer cette variante uniquement quand la première phase de jeu est maîtrisée par l'ensemble du groupe.** ▸ **L'animateur doit veiller à ce que l'ensemble du groupe participe (inciter les JSP à se passer le ballon).** ▸ **Veiller au respect des consignes de sécurité (ne pas viser la tête, ne pas tirer trop fort, etc.)**	

Matériel
Un ballon léger ou une balle en mousse / Un terrain délimité (15 à 20 m. de longueur sur 6 à 18 m. de largeur) grâce à des plots ou coupelles / Chasubles pour dissocier les 2 équipes.

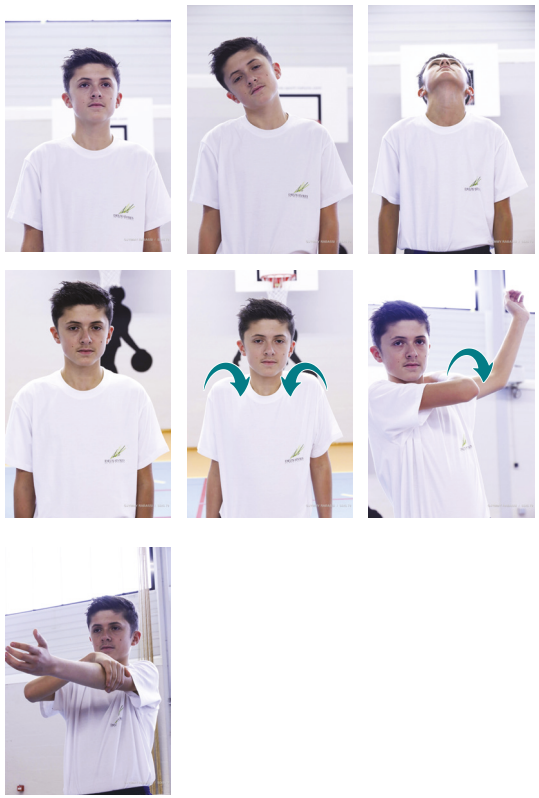
Fiches techniques

C2



EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENTS ARTICULAIRES

Échauffement cou – épaules – coudes

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	**Le cou :** réaliser des mouvements de bas en haut / mouvements de droite à gauche / mouvements circulaires. La vitesse d'exécution doit être relativement lente pour permettre une réelle efficacité (on recherche la qualité plutôt que la quantité). **Les épaules :** réaliser des petits moulinets avant – arrière / mouvements circulaires avant – arrière (avec maintien de l'épaule sollicitée par la main opposée). La vitesse d'exécution doit être relativement lente pour permettre une réelle efficacité (on recherche la qualité plutôt que la quantité). On veillera à maintenir l'articulation pendant la réalisation de l'exercice (meilleur ressenti du mouvement). **Les coudes :** réaliser des flexions-extensions des coudes. Attention à ne pas faire « claquer » le coude à chaque extension (nécessité de maitrise du mouvement). On veillera à maintenir l'articulation pendant la réalisation de l'exercice (meilleur ressenti du mouvement).	**Pour chaque échauffement (cou, épaules, coudes, etc.) deux séries de douze mouvements doivent être au minimum réalisées. Les mouvements doivent être réalisés en amplitude complète sans brusquerie. Il est nécessaire de prendre le temps et de s'appliquer lors de l'exécution des différents échauffements articulaires.** **Par principe, il est recommandé de proposer une démonstration avant chaque exercice (démonstration pouvant être réalisée par l'animateur ou par un JSP). De façon à respecter un ordre chronologique et à ne rien oublier, il est recommandé de définir un enchainement logique lors de l'échauffement articulaire (exemple : du haut vers le bas).**	Deux séries de douze mouvements minimum par échauffement (cou, épaules, coudes, etc.).

Échauffement poignets – dos – bassin

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
    	**Les poignets :** réaliser des petits moulinets / mouvements circulaires. Afin de parfaire l'échauffement des poignets, se mettre en position quadrupédie, mains à plat, puis mobiliser les poignets dans différents angles (attention si une douleur se fait ressentir, stopper cet exercice). **Le dos :** réaliser des flexions de buste / inclinaisons latérales / culbutes / dos rond – plat – creux. Attention, le dos est souvent le siège de douleurs, provoquées notamment par la croissance. L'animateur sportif veillera à ce que les différents mouvements soient réalisés en sécurité. Dès l'apparition d'une douleur, stopper l'exercice. **Le bassin :** réaliser des mouvements circulaires gauche – droite / antéversion – rétroversion. Les mouvements d'antéversion et de rétroversion du bassin sont des mouvements que l'on peut considérer comme technique. Ils nécessitent donc une démonstration par l'animateur sportif ou par un JSP, maîtrisant les mouvements. On veillera à maintenir les hanches pendant la réalisation de l'exercice (meilleur ressenti du mouvement).	**Pour chaque échauffement (poignets, dos, bassin…) deux séries de douze mouvements doivent être au minimum réalisées. Les mouvements doivent être réalisés en amplitude complète sans brusquerie. Il est nécessaire de prendre le temps et de s'appliquer lors de l'exécution des différents échauffements articulaires.** **Par principe, il est recommandé de proposer une démonstration avant chaque exercice (démonstration pouvant être réalisée par l'animateur ou par un JSP). De façon à respecter un ordre chronologique et à ne rien oublier, il est recommandé de définir un enchainement logique lors de l'échauffement articulaire (exemple : du haut vers le bas).**	Deux séries de douze mouvements minimum par échauffement (poignets, dos, bassin, etc.)

Échauffement genoux – chevilles

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
  	**Les genoux :** réaliser des mouvements circulaires, dans les deux sens, en apposant les mains sur les genoux pour un meilleur ressenti du mouvement réalisé. Pendant l'exercice on veillera à conserver les jambes légèrement fléchies. **Les chevilles :** réaliser des petits moulinets en gardant uniquement les pointes de pieds au sol. Il est préconisé d'aller doucement dans la réalisation des moulinets de manière à échauffer de façon complète l'articulation de la cheville.	**Pour chaque échauffement (genoux, chevilles…) deux séries de douze mouvements doivent être au minimum réalisées. Les mouvements doivent être réalisés en amplitude complète sans brusquerie. Il est nécessaire de prendre le temps et de s'appliquer lors de l'exécution des différents échauffements articulaires. Par principe, il est recommandé de proposer une démonstration avant chaque exercice (démonstration pouvant être réalisée par l'animateur ou par un JSP).** **De façon à respecter un ordre chronologique et à ne rien oublier, il est recommandé de définir un enchainement logique lors de l'échauffement articulaire (exemple : du haut vers le bas).**	Deux séries de douze mouvements minimum par échauffement (genoux, chevilles, …)

Fiches techniques

C3



EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENTS SPÉCIFIQUES

Éducatifs course à pieds

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
 	➥ **Plusieurs exercices composent les éducatifs en athlétisme.** ▸ **Talons-fesses :** cet exercice classique consiste à courir en montant les talons jusqu'aux fesses à chaque foulée (les talons touchent les fesses). Cet exercice peut être exécuté sur place ou en progression horizontale lente. L'utilisation des bras dans l'axe de la course est indispensable pour conserver un bon équilibre et permettre une foulée ample et fluide (les bras ne doivent pas être un frein à la course). ▸ **Montées de genoux :** cet exercice classique consiste à courir en montant les genoux le plus haut possible à chaque foulée (attention cependant à toujours gardé le dos et le buste droit). Cet exercice peut être exécuté sur place ou en progression horizontale lente. L'utilisation des bras dans l'axe de la course est indispensable pour conserver un bon équilibre et permettre une foulée ample et fluide (les bras ne doivent pas être un frein à la course).	▸ **Chaque éducatif doit être réalisé sur une distance de 30 à 50 m au minimum deux fois.** ▸ **Un retour en trottinant ou en marchant est recommandé avant d'enchaîner avec un nouvel éducatif.** ▸ **L'animateur sportif doit être attentif à la réalisation des différents exercices (nécessité d'approfondissements techniques).** ▸ **Par principe on privilégiera toujours la qualité d'exécution à la quantité.** ▸ **L'ensemble des éducatifs doit être réalisé avec une posture adaptée afin de prévenir tous types de blessures : toujours garder le dos et le buste droit (contraction de la ceinture abdominale).**	Chaque éducatif doit être réalisé sur une distance de 30 à 50 m au minimum deux fois.

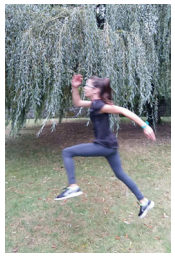
Matériel
Plots ou coupelles pour délimiter la zone de travail.

Éducatifs course à pieds

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
  	**Plusieurs exercices composent les éducatifs en athlétisme.** **Course en arrière :** cet exercice assez spécifique consiste à courir en marche arrière, en essayant, à chaque foulée, d'aller chercher le plus loin possible sur l'arrière. Attention cependant à rester bien équilibré lors de chaque foulée. L'utilisation des bras (dans l'axe de la course) est primordiale pour permettre d'agrandir la foulée (les bras ne doivent pas être un frein à la course). Attention à conserver une posture adaptée : éviter les courbures du dos (contraction de la ceinture abdominale). **Sauts de grenouille :** cet exercice consiste à sauter pieds joints vers l'avant jusqu'à obtenir une position « assise » (genoux pliés à 90 degrés, éviter d'avoir les genoux trop en avant des chevilles), puis de répéter l'exercice sans temps d'arrêt. Pour limiter les tensions dans les genoux, il est important de ne pas atteindre une position accroupie (angle du genou inférieur 90 degrés). Les bras doivent participer à l'impulsion.	**Chaque éducatif doit être réalisé sur une distance de 30 à 50 m au minimum deux fois.** **Un retour en trottinant ou en marchant est recommandé avant d'enchaîner avec un nouvel éducatif.** **L'animateur sportif doit être attentif à la réalisation des différents exercices (nécessité d'approfondissements techniques).** **Par principe on privilégiera toujours la qualité d'exécution à la quantité.** **L'ensemble des éducatifs doit être réalisé avec une posture adaptée afin de prévenir tous types de blessures : toujours garder le dos et le buste droit (contraction de la ceinture abdominale).**	Chaque éducatif doit être réalisé sur une distance de 30 à 50 m au minimum deux fois.

Matériel
Plots ou coupelles pour délimiter la zone de travail.

Éducatifs course à pieds

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
 	➥ **Plusieurs exercices composent les éducatifs en athlétisme.** ▸ **Griffé de pieds – jambes tendues :** pour cet exercice, il est nécessaire de toujours conserver les jambes tendues, tout en s'interdisant de pousser vers l'arrière (les jambes ne doivent jamais passer derrière la ligne du bassin). L'objectif est de parvenir à « griffer » la piste à chaque pas (attention : ne pas regarder ses pieds à chaque « griffe » au risque de créer des tensions dans la nuque). Les bras doivent contribuer à l'obtention d'une foulée plus ample. ▸ **Foulées bondissantes :** cet exercice nécessite une bonne coordination bras/jambes. Le JSP doit essayer de monter le plus haut (et non pas chercher à aller le plus loin) possible à chaque saut (le genou doit monter le plus haut possible). L'utilisation des bras est primordiale lors de la phase d'impulsion.	▸ **Chaque éducatif doit être réalisé sur une distance de 30 à 50 m au minimum deux fois.** ▸ **Un retour en trottinant ou en marchant est recommandé avant d'enchaîner avec un nouvel éducatif.** ▸ **L'animateur sportif doit être attentif à la réalisation des différents exercices (nécessité d'approfondissements techniques).** ▸ **Par principe on privilégiera toujours la qualité d'exécution à la quantité.** ▸ **L'ensemble des éducatifs doit être réalisé avec une posture adaptée afin de prévenir tous types de blessures : toujours garder le dos et le buste droit (contraction de la ceinture abdominale).**	Chaque éducatif doit être réalisé sur une distance de 30 à 50 m au minimum deux fois.

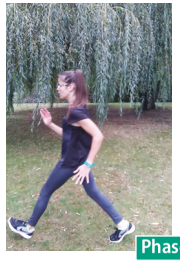
Matériel
Plots ou coupelles pour délimiter la zone de travail.

Éducatifs course à pieds

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
 	➥ **Plusieurs exercices composent les éducatifs en athlétisme.** ▸ **Pas chassés bondissants :** pour cet exercice, l'objectif est de sauter le plus haut possible à chaque saut (attention à conserver le dos et le buste droit). Cet exercice ne requiert pas une vitesse d'exécution importante, il faut privilégier la qualité du déplacement. L'utilisation des bras doit être propice au déplacement latéral. ▸ **Sirtaki :** cet exercice demande une coordination importante. Départ de profil, l'objectif est de faire passer chaque pied, une fois devant, une fois derrière. Les bras doivent participer à la réalisation du mouvement et permettre de conserver un certain équilibre. Attention à ne pas créer de courbures trop importantes au niveau du dos durant l'exécution de l'exercice.	▸ **Chaque éducatif doit être réalisé sur une distance de 30 à 50 m au minimum deux fois.** ▸ **Un retour en trottinant ou en marchant est recommandé avant d'enchaîner avec un nouvel éducatif.** ▸ **L'animateur sportif doit être attentif à la réalisation des différents exercices (nécessité d'approfondissements techniques).** ▸ **Par principe on privilégiera toujours la qualité d'exécution à la quantité.** ▸ **L'ensemble des éducatifs doit être réalisé avec une posture adaptée afin de prévenir tous types de blessures : toujours garder le dos et le buste droit (contraction de la ceinture abdominale).**	Chaque éducatif doit être réalisé sur une distance de 30 à 50 m au minimum deux fois.

Matériel
Plots ou coupelles pour délimiter la zone de travail.

Éducatifs course à pieds

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
Déroulé de pied :  Phase 1  Phase 2  Phase 3	➥ **Avant d'entamer une séance de course à pieds à proprement parlé, il est nécessaire de passer par « un travail de pieds » ou d'appuis. Pour cela, un parcours décomposé en trois parties devra être réalisé.** ▸ **Déroulé de pied :** sur 20 m, l'objectif est de décomposer la pose d'appuis au sol. Aussi, on demandera au JSP de poser d'abord le talon puis la plante de pied pour enfin finir sur la pointe du pied. Ce mouvement doit être réalisé lentement afin de produire un travail de qualité. Les bras doivent être utilisés dans l'axe du déplacement pour garder l'équilibre. ▸ **Trottiner :** à la suite des 20 m de déroulé de pieds, le JSP devra trottiner lentement sur 20 m afin d'envisager dans un dernier temps, une accélération progressive. Durant cette phase, l'animateur devra insister sur la nécessité de la pose d'appuis au sol de façon complète. ▸ **Accélération progressive :** à la suite de la phase trottinée, le JSP devra réaliser une accélération progressive sur une distance de 20 à 30 m afin de travailler une fois de plus la pose d'appuis au sol. Attention : accélération progressive ne veut pas dire sprint.	▸ **L'ensemble des trois phases doit être réalisé trois fois.** ▸ **Un retour en trottinant ou en marchant est recommandé avant d'enchaîner avec un nouvel ensemble.** ▸ **L'animateur sportif doit être attentif à la réalisation des différents exercices (nécessité d'approfondissements techniques).** ▸ **Par principe on privilégiera toujours la qualité d'exécution à la quantité.** ▸ **L'ensemble de l'exercice doit être réalisé avec une posture adaptée afin de prévenir tous types de blessures : toujours garder le dos et le buste droit (contraction de la ceinture abdominale).**	L'ensemble des trois phases doit être réalisé trois fois au minimum.

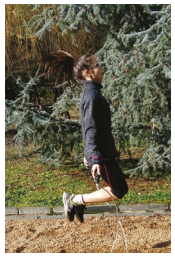
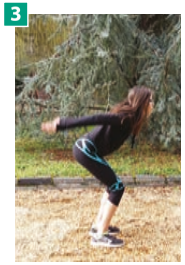
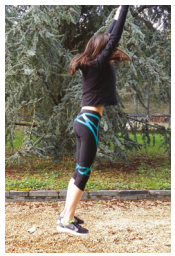
Matériel
Plots ou coupelles pour délimiter la zone de travail.

Course à pieds – aérobie

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	➥ **L'animateur sportif positionne sur une piste, sur un terrain plat ou dans une salle, deux lignes de 10 plots.** ▸ Une première ligne de 10 plots avec deux pieds d'écart entre chaque, dans le but de travailler la fréquence de la foulée. L'animateur sportif rappellera l'importance de l'utilisation des bras dans l'axe de la course. ▸ Une deuxième ligne de 10 plots avec quatre pieds d'écart entre chaque, dans le but de travailler l'amplitude la foulée. L'animateur sportif rappellera l'importance de l'utilisation des bras dans l'axe de la course. À la suite de ces deux exercices de travail de la foulée, réaliser trois accélérations progressives sur une distance de 30 à 50 m.	▸ **Le passage sur les deux lignes de plots doit être répété au minimum trois fois par ligne.** ▸ **L'animateur sportif veillera à adapter l'écart entre les plots si la distance préconisée est trop courte ou au contraire trop longue.** ▸ **Le retour entre les lignes s'effectuera en marchant.** ▸ **Les accélérations progressives ne doivent pas représenter des sprints. L'objectif est bien d'appliquer le travail de foulée réalisé auparavant.** ▸ **L'animateur sportif doit être attentif à la réalisation des différents exercices (nécessité d'approfondissements techniques).** ▸ **Par principe, on privilégiera toujours la qualité d'exécution à la quantité.**	5 à 10 min.

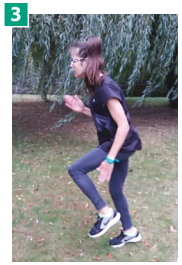
Matériel
Plots ou coupelles pour délimiter la zone de travail.

Circuit d'échauffement – renforcement musculaire

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
1   2  3   4 	**L'animateur sportif positionne les différents ateliers en laissant plusieurs mètres d'écart entre chaque atelier pour permettre aux JSP de trottiner. Constituer ensuite des groupes de deux JSP.** 1) **Corde à sauter :** réaliser 30 secondres de corde à sauter. Veiller à sauter sur la pointe des pieds et à contracter la ceinture abdominale pour conserver le dos et le buste droit. 2) **Pompes :** sur une période de 10 à 15 secondes, réaliser des pompes classiques ou sur les genoux (selon le niveau de chacun) : bras écartés largeur d'épaules – contraction de la ceinture abdominale pour conserver le dos droit. 3) **Sauts – extensions :** sur une période de 10 à 15 secondes réaliser des sauts - extensions : ne pas descendre en complète flexion – tendre les bras vers le haut pour favoriser l'extension – contraction de la ceinture abdominale. 4) **Abdominaux crunch :** sur une période de 10 à 15 secondes réaliser des abdominaux crunch. Position de départ : allongé sur le dos, regard fixé vers le ciel, cuisses parallèles au sol, pas de mains derrière la nuque (sur la poitrine ou sur les tempes), ne pas poser le dos à la descente, ne pas croiser les pieds.	**L'animateur sportif réalise une démonstration sur chaque exercice avant de débuter le circuit (la démonstration peut aussi être faite par un JSP qui maitrise l'exercice).** **Le circuit est à répéter 2 à 3 fois avec une récupération de 1'30 entre les circuits.** **L'animateur devra veiller à ce que les consignes soient respectées. L'animateur doit aussi être attentif à ce que l'ensemble du groupe soit impliqué dans l'échauffement.** **Les consignes de sécurité et de placement doivent être répétées de façon régulière durant le circuit d'échauffement. L'animateur sportif doit aussi se déplacer sur les différents ateliers afin de corriger les postures.**	10 min.

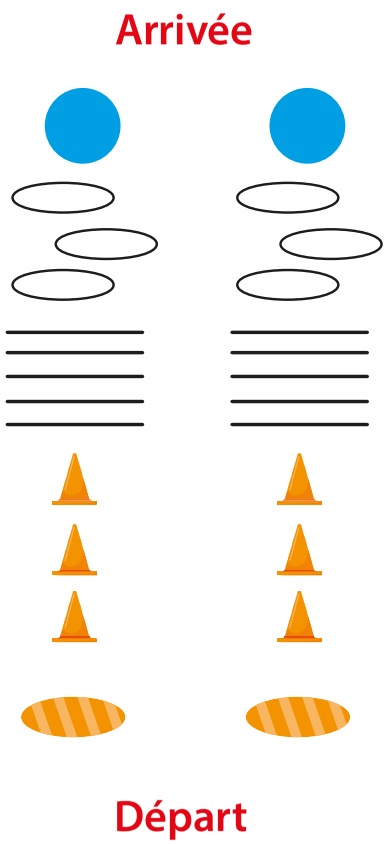
Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents ateliers / Cordes à sauter / Tapis de sol

Circuit d'échauffement – renforcement musculaire

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
1   2  3  4 	➥ **L'animateur sportif positionne les différents ateliers en laissant plusieurs mètres d'écart entre chaque atelier pour permettre aux JSP de trottiner. Constituer ensuite des groupes de deux JSP.** 1) **Jumping – jack :** réaliser 10 à 15 secondes de jumping – jack : saut vertical sur place avec jambes et bras écartés – contraction de la ceinture abdominale pour conserver le dos et le buste droit. 2) **Gainage :** sur une période de 10 à 15 secondes tenir en position gainage ventral, avants bras au sol – contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures dorsales. 3) **Tipping :** sur une période de 10 à 15 secondes réaliser du tipping : sprint sur place avec appuis très rapides au sol et une utilisation élevée des bras dans l'axe de la course. Contraction de la ceinture abdominale. 4) **Pompes inclinées :** sur une période de 10 à 15 secondes réaliser des pompes face à un support vertical (mur par exemple). Positionner les mains à plat contre le mur – mains légèrement inférieur à la ligne d'épaule – garder les coudes près du corps lors de la descente – ne pas faire « claquer » les coudes à la remontée, c'est-à-dire pas d'extensions complètes des bras. Les garder toujours légèrement fléchis.	▸ **L'animateur sportif réalise une démonstration sur chaque exercice avant de débuter le circuit (la démonstration peut aussi être faite par un JSP qui maîtrise l'exercice).** ▸ **Le circuit est à répéter deux à trois fois avec une récupération active (récupération en trottinant ou en marchant tranquillement) de 1'30 entre les circuits.** ▸ **L'animateur devra veiller à ce que les consignes soient respectées. L'animateur doit aussi être attentif à ce que l'ensemble du groupe soit impliqué dans l'échauffement.** ▸ **Les consignes de sécurité et de placement doivent être répétées de façon régulière durant le circuit d'échauffement. L'animateur sportif doit aussi se déplacer sur les différents ateliers afin de corriger les postures.**	10 min.

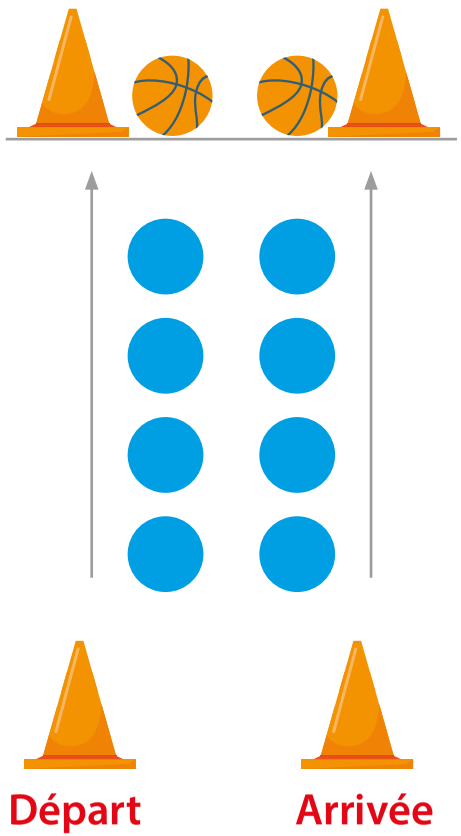
Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents ateliers / Tapis de sol

Échauffement sport collectif

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	➥ **L'animateur sportif met en place deux parcours de motricité ou plus selon le nombre de JSP.** ➥ **Séparer le groupe en deux et répartir les JSP sur les deux parcours.** ➥ **Déroulé du parcours :** ▸ départ du plot en accélération ; ▸ slalom entre les plots (6 plots) ; ▸ montées de genoux entre les lattes (6 lattes) ; ▸ cloche pied dans les cerceaux (4 cerceaux-alterner pied doit et gauche dans chaque cerceau) ; ▸ tirer ou shooter (selon l'activité qui suivra, exemple football ou basket) à l'aide du ballon à la sortie des cerceaux. Réaliser les deux premiers passages sans ballon, puis deux autres avec ballon (football ou basket-ball). Stopper le ballon à la suite du slalom. • **Distances :** 20 m entre le plot de départ et le slalom, 5m entre le slalom et les lattes (écart de 2 pieds entre les lattes), 5 m entre les lattes et les cerceaux, 5 m entre les cerceaux et le ballon.	▸ **L'animateur sportif réalise une démonstration du parcours ou demande à des JSP de démontrer.** ▸ **L'animateur sportif se place ensuite à l'écart du parcours pour observer et corriger selon les besoins.** ▸ **Attention à ne pas instaurer une forme de compétition entre les parcours.** ▸ **Le parcours est à réaliser au minimum trois fois et peut être réalisé dans le sens inverse.** ▸ **L'animateur doit aussi être attentif à ce que l'ensemble du groupe soit impliqué dans l'échauffement.** ▸ **Les consignes de sécurité et de placement doivent être répétées de façon régulière durant le parcours.**	10 min.

Matériel
Plots / Coupelles / Lattes / Cerceaux / Ballon football et/ou basket-ball

Échauffement sport collectif

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	➥ **L'animateur sportif met en place deux parcours de motricité ou plus selon le nombre de JSP.** ➥ **Séparer le groupe en deux et répartir les JSP sur les deux parcours.** ➥ **Déroulé du parcours :** ▸ départ du plot en accélération progressive jusqu'au plot – l'animateur sportif peut varier les déplacements : course, cloche-pied, talons-fesses, etc. ; ▸ récupérer le ballon au plot ; ▸ retour en déplacement latéral – pas chassés en alternant passe avec un rebond au sol et passe en direct, à chaque plot ; ▸ tirer ou shooter (selon l'activité qui suivra, exemple football ou basket) à l'aide du ballon après le retour. • **Distances :** 30 m entre le plot de départ et le plot de fin, 2 grands pas entre chaque plot (le nombre de plots peut varier).	▸ **L'animateur sportif réalise une démonstration du parcours ou demande à des JSP de démontrer.** ▸ **L'animateur sportif se place ensuite à l'écart du parcours pour observer et corriger selon les besoins.** ▸ **Attention à ne pas instaurer une forme de compétition entre les parcours.** ▸ **Le parcours est à réaliser au minimum trois fois et peut être réalisé dans le sens inverse.** ▸ **L'animateur doit aussi être attentif à ce que l'ensemble du groupe soit impliqué dans l'échauffement.** ▸ **Les consignes de sécurité et de placement doivent être répétées de façon régulière durant le parcours.**	10 min.

Matériel
Plots et/ou coupelles / ballon football et/ou basket-ball

Fiches techniques

C4

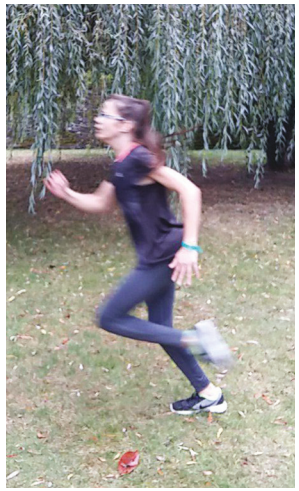


EXERCICES DE CORPS DE SÉANCE

Cardio

Course à pieds – aérobie

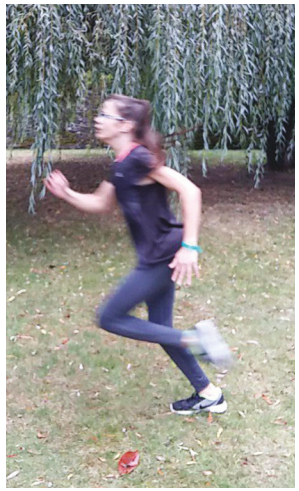
➥ **Se référer à cette fiche pour la préparation des épreuves d'athlétisme et du BNJSP : demi-fond**

	Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
		▸ Réaliser une série de 10 répétitions de 30 secondes de course à pieds rapides puis 30 secondes de course à pieds lentes : les premières 30 secondes se font sur un rythme rapide, mais pas en sprint (allure départ de cross) / les 30 secondes suivantes se font sur un rythme lent, relâché (on trottine). L'exercice se réalise sur un terrain plat ou peu vallonné (pas sur une piste). ▸ Récupération de 5 minutes entre les deux exercices. ▸ Réaliser une série de 3 fois 200 m, à réaliser sur une piste (si possible) ou à mesurer sur un terrain quelconque. Les courses doivent être réalisées de manière relâchée, on ne cherche pas aller vite ou acquérir de la vitesse (travail du relâchement et de « l'allure du coureur »). L'animateur sportif veillera à l'utilisation des bras dans l'axe de la course. Revenir en trottinant au départ du 200 m, afin de récupérer plus facilement (1'30 à 2' de récupération entre chaque 200 m).	▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **L'animateur doit insister sur le placement en course à pied (utilisation des bras, dynamique de la foulée).** ▸ **Afin de permettre l'investissement de chaque JSP, si nécessaire, constituer des groupes de niveaux.**	30 à 40 min.
Variante 1		**V+ :** faire 2 séries de 10 répétitions de 30 sec/30 sec (réalisation identique à ce qui est précisé au-dessus), faire une série de 10 répétitions de 1 min/45 sec (réalisation identique que pour les 30 sec/30 sec). **V– :** faire une série de 8 répétitions de 30 sec/30 sec, faire une série de 10 répétitions de 45 sec/1 min.	**L'adaptation en variable négative ne doit pas concerner un seul JSP au risque de le démotiver : faire travailler les JSP au minimum par deux.**	
Variante 2		**V+ :** faire 5 fois 200 m. **V– :** supprimer un 200 m.	**L'adaptation en variable négative ne doit pas concerner un seul JSP au risque de le démotiver : faire travailler les JSP au minimum par deux.**	

Matériel
Chronomètre / Plots et/ou coupelles pour matérialiser le 200 m

Course à pieds – aérobie

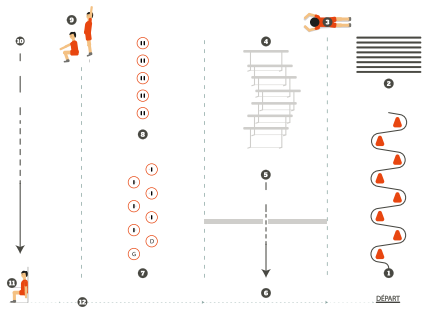
➥ **Se référer à cette fiche pour la préparation des épreuves d'athlétisme et du BNJSP : demi-fond**

	Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
		▸ Réaliser une série de 4'/3'/2'/1' sur un terrain plat ou peu vallonné (pas sur une piste). On observera une récupération de moitié à chaque fois (4' récup 2' / 3' récup 1'30 /…). C'est-à-dire : réaliser une course de 4 minutes puis prendre une récupération de 2 minutes en trottinant, poursuivre avec une course de 3 minutes puis prendre une récupération de 1 minutes 30, etc.) Les premières minutes (4/3/2/1) se font sur un rythme rapide mais pas en sprint (allure départ de cross). La deuxième partie se fait sur un rythme lent, relâché (on trottine). ▸ Observer une récupération de 5 minutes entre les deux exercices ▸ Réaliser une série de 3 fois 200 m à réaliser sur la piste (si possible) ou à mesurer sur un terrain quelconque. Les courses doivent être réalisées de manière relâchée, on ne cherche pas aller vite ou acquérir de la vitesse (travail du relâchement et de « l'allure du coureur »). L'animateur insistera sur l'utilisation des bras dans l'axe de la course. Revenir en trottinant au départ du 200 m, afin de récupérer plus facilement (1'30 à 2' de récupération entre chaque 200 m).	▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **L'animateur doit insister sur le placement en course à pied (utilisation des bras, dynamique de la foulée).** ▸ **Afin de permettre l'investissement de chaque JSP, si nécessaire, constituer des groupes de niveaux.**	30 à 40 min.
Variante 1		**V+ :** faire deux séries de 3'/2'/1' (réalisation identique à la série présentée au-dessus). **V– :** faire une série de huit répétitions de 30 sec/30 sec, faire deux séries de dix répétitions de 45 sec/1 min.	**L'adaptation en variable négative ne doit pas concerner un seul JSP au risque de le démotiver : faire travailler les JSP au minimum par deux.**	
Variante 2		**V+ :** faire 5 fois 200 m. **V- :** supprimer un 200 m.	**L'adaptation en variable négative ne doit pas concerner un seul JSP au risque de le démotiver : faire travailler les JSP au minimum par deux.**	

Matériel
Chronomètre / plots et/ou coupelles pour matérialiser le 200 m

Course à pieds – aérobie

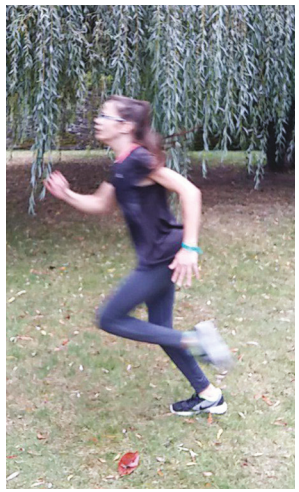
➥ **Se référer à cette fiche pour la préparation des épreuves d'athlétisme et du BNJSP : demi-fond**

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
 	➥ **Circuit training (capacité aérobie) :** **1)** pas chassés entre les plots ou coupelles ; **2)** appuis rapides entre les lattes (monter les genoux) ; **3)** 5 à 10 pompes classiques ou sur les genoux ; **4)** sauts de haies pieds joints ; **5)** accélération progressive ; **6)** 5 à 10 abdominaux crunch (cuisses parallèles au sol, pas de mains derrière la nuque (sur la poitrine ou sur les tempes), ne pas poser le dos à la descente) : cf illustration ; **7)** cloche-pied dans les cerceaux (alterner gauche-droite) ; **8)** sauts pieds joints dans les cerceaux ; **9)** 5 à 10 flexion-extension ; **10)** accélération progressive ; **11)** killy pendant 20 secondes. ▸ Observer ensuite une récupération de 5 minutes puis répéter le circuit une nouvelle fois.	▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **L'animateur doit insister sur le placement, les gestes et les postures adoptées sur les différents ateliers.** ▸ **Le circuit doit être répété 3 à 5 fois dans un sens puis 3 à 5 fois dans l'autre.** ▸ **La récupération entre les circuits doit être le moment d'hydratation.**	30 à 40 min.
Variante 1		**V+ :** intégrer une contrainte temporelle (chronométrage), augmenter le nombre de répétitions, etc. **V– :** supprimer un ou plusieurs ateliers, réduire le nombre de répétitions, …	**L'adaptation en variable négative ne doit pas concerner un seul JSP au risque de le démotiver : faire travailler les JSP au minimum par deux.**	

Matériel
Chronomètre / Plots et/ou coupelles / Cerceaux / Haies (grands plots + barres) / Tapis de sol

Course à pieds – endurance (course de durée)

➥ **Se référer à cette fiche pour la préparation des épreuves d'athlétisme et du BNJSP : demi-fond**

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	▸ Réaliser deux courses de 20 minutes chacune en observant une récupération de 5 à 7 minutes entre chaque (la dernière minute de récupération peut se faire en trottinant). Ces footings sont réalisés en extérieur sur un parcours relativement plat et stable. Chaque JSP réalise les courses à son allure, à son rythme. Si possible faire des groupes de niveaux afin de favoriser l'entraide et la cohésion. Sur les 5 dernières minutes de chaque course, finir en accélérant progressivement (attention pas de sprint à la fin). ▸ À la suite des deux courses, récupérer 10 minutes et penser à s'hydrater. ▸ Récupérer tranquillement en trottinant pendant 2 à 3 minutes (le JSP doit être capable de parler en même temps qu'il fait sa récupération). De préférence, faire la récupération sur un terrain en herbe.	▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **L'animateur doit insister sur le placement en course à pied (utilisation des bras, dynamique de la foulée).** ▸ **Afin de permettre l'investissement de chaque JSP, si nécessaire, constituer des groupes de niveaux.**	30 à 40 min.
Variante 1	**V+ :** faire une course de 40 minutes avec accélération progressive sur les 5 dernières minutes. **V– :** faire une course de 20 minutes puis une autre de 10 minutes.	**L'adaptation en variable négative ne doit pas concerner un seul JSP au risque de le démotiver : faire travailler les JSP au minimum par deux.**	

Matériel
Chronomètre

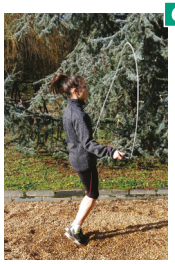
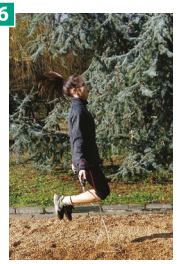
Fiches techniques C5



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

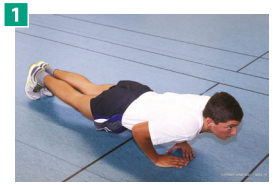
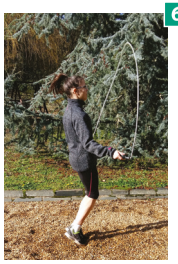
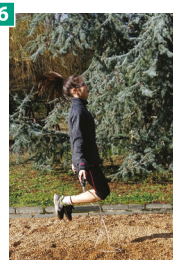
Haut du corps

Renforcement musculaire – haut du corps

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
         	**Réaliser un circuit training composé de 8 exercices.** **1) Pompes :** réalisation classique des pompes, mains écartées largeur d'épaules. Si ce type de pompe est trop difficile ou entraîne des courbures importantes au niveau dos, réaliser les pompes sur les genoux (attention ne pas croiser les pieds). Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. **2) Abdominaux crunch :** allongé sur le dos, regard fixé vers le ciel, cuisses parallèles au sol, pas de mains derrière la nuque (sur la poitrine ou sur les tempes), ne pas poser le dos à la descente. **3) Jumping – jack :** saut vertical sur place avec jambes et bras écartés – contraction de la ceinture abdominale pour conserver le dos et le buste droit. **4) Traction – maintien :** prise de la barre en supination (mains écartés largeur d'épaules), réaliser une traction puis maintenir (menton au-dessus de la barre), contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures, ne pas croiser les jambes. **5) Extensions - lombaire :** allongé face au sol, les bras tendus devant soi. À l'expiration contracter les muscles lombaires pour relever les épaules au-dessus du sol, sans chercher à monter trop haut et sans décoller les jambes. Puis freiner la descente en inspirant sans reposer complètement les épaules au sol. Regard fixé vers l'avant. **6) Corde à sauter :** réaliser les sauts, sur les pointes de pieds, contraction de la ceinture abdominale. **7) Dips :** si possible réaliser les dips sur un agrès présent en salle de musculation (ne pas croiser les jambes). Sinon se munir d'une chaise : crocheter les mains au bout de la chaise, jambes tendues et talons posés au sol (pointes de pieds dans le vide), bras tendu au départ puis fléchir pour amener les coudes perpendiculaires au sol (attention à ne pas descendre trop bas). Pour la remontée, réaliser une action de pousser pour retrouver la position initiale (attention à ne pas faire « claquer » les coudes). **8) Gainage ventral :** avant-bras posés au sol, jambes tendues et pointes de pieds posées au sol. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures au niveau du dos.	**Le circuit devra être réalisé en binôme et répété quatre fois : 30 secondes d'effort sur un exercice puis 45 secondes de repos. Une récupération de 5 minutes sera observée entre les circuits.** **Pour les JSP 1 et 2, le circuit devra être réalisé trois fois. Si nécessaire abaisser le maintien traction à 10 secondes.** **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP : circuler sur les différents exercices pour contrôler et corriger les différentes postures.** **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.** **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.**	+/- 50 min.

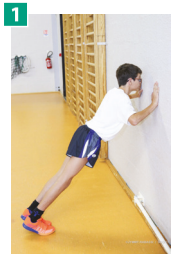
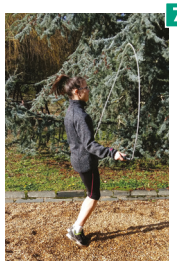
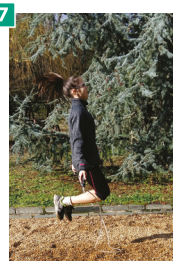
Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents exercices / Tapis de sol / Barre de traction / Chaise / Corde à sauter.

Renforcement musculaire – haut du corps

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
         	➥ **Réaliser un circuit training composé de 8 exercices.** **1) Pompes en cœur :** réalisation des pompes avec les mains qui se touchent quasiment (formé un triangle entre les deux mains). Si ce type de pompe est trop difficile ou entraîne des courbures importantes au niveau dos, réaliser les pompes sur les genoux (attention ne pas croiser les pieds), mais maintenir les mains. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. **2) Abdominaux obliques :** allongé sur le dos, regard fixé vers le ciel, mettre un pied sur la cuisse opposée, décoller les épaules du sol et pivoter le buste vers la jambe fléchie (bras tendus vers la cible). **3) Jumping – jack :** saut vertical sur place avec jambes et bras écartés – contraction de la ceinture abdominale pour conserver le dos et le buste droit. **4) Traction – supination :** prise de la barre en supination (mains écartés largeur d'épaules), réaliser les tractions : bras quasiment tendus à la descente, contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures, ne pas croiser les jambes. **5) Extensions - lombaire :** allongé face au sol, les bras tendus devant soi. À l'expiration contracter les muscles lombaires pour relever les épaules au-dessus du sol, sans chercher à monter trop haut et sans décoller les jambes. Puis freiner la descente en inspirant sans reposer complètement les épaules au sol. Regard fixé vers l'avant. **6) Corde à sauter :** réaliser les sauts, sur les pointes de pieds, contraction de la ceinture abdominale. **7) Dips :** si possible réaliser les dips sur un agrès présent en salle de musculation (ne pas croiser les jambes). Sinon se munir d'une chaise : crocheter les mains au bout de la chaise, jambes tendues et talons posés au sol (pointes de pieds dans le vide), bras tendu au départ puis fléchir pour amener les coudes perpendiculaires au sol (attention à ne pas descendre trop bas). Pour la remontée, réaliser une action de pousser pour retrouver la position initiale (attention à ne pas faire « claquer » les coudes). **8) Gainage latéral :** poser un avant-bras au sol, l'autre main peut être posée en appui sur la hanche. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Pour conserver un bon équilibre placer un pied devant l'autre au sol, contraction de la ceinture abdominale et regard fixé vers l'avant.	▸ **Le circuit devra être réalisé en binôme et répété quatre fois : 30 secondes d'effort sur un exercice puis 45 secondes de repos. Une récupération de 5 minutes sera observée entre les circuits.** ▸ **Pour les JSP 1 et 2 le circuit devra être réalisé trois fois.** ▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP : circuler sur les différents exercices pour contrôler et corriger les différentes postures.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.**	+/- 50 min.

Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents exercices / Tapis de sol / barre de traction / Chaise / Corde à sauter.

Renforcement musculaire – haut du corps

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
         	➥ **Réaliser un circuit training composé de 8 exercices.** **1) Pompes inclinées :** réalisation des pompes face à un support vertical (exemple un mur), écartement des mains supérieur à la largeur d'épaules, pointes de pieds au sol. Réaliser successivement les pompes, contraction de la ceinture abdominale. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Attention à ne pas faire « claquer » les coudes à l'extension. Les garder toujours légèrement fléchis. **2) Abdominaux chandelle :** allongé sur le dos, jambes relevées et quasiment tendues vers le ciel. Relever légèrement le dos pour ne pas que les épaules soient en contact avec le sol. Puis élever le bassin de façon successive vers le ciel. Veiller à conserver un dos et les épaules toujours légèrement décollées du sol. Le regard doit être fixé vers le ciel. **3) Jumping – jack :** saut vertical sur place avec jambes et bras écartés – contraction de la ceinture abdominale pour conserver le dos et le buste droit. **4) Traction – supination :** prise de la barre en supination (écartement des mains supérieur à la largeur d'épaules), réaliser les tractions : bras quasiment tendus à la descente, contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures, ne pas croiser les jambes. **5) Gainage dorsal :** allongé sur le dos, jambes fléchies et pieds posés à plat sol, bras tendus le long du corps. Lever le bassin afin qu'il se trouve dans l'alignement épaules-bassin-chevilles. Si possible tendre une jambe, toujours dans l'alignement du bassin. Contraction de la ceinture abdominale. **6) Extensions - lombaire :** allongé face au sol, les bras tendus devant soi. À l'expiration contracter les muscles lombaires pour relever les épaules au-dessus du sol, sans chercher à monter trop haut et sans décoller les jambes. Puis freiner la descente en inspirant sans reposer complètement les épaules au sol. Regard fixé vers l'avant. **7) Corde à sauter :** réaliser les sauts, sur les pointes de pieds, contraction de la ceinture abdominale. **8) Dips :** si possible réaliser les dips sur un agrès présent en salle de musculation (ne pas croiser les jambes). Sinon se munir d'une chaise : crocheter les mains au bout de la chaise, jambes tendues et talons posés au sol (pointes de pieds dans le vide), bras tendu au départ puis fléchir pour amener les coudes perpendiculaires au sol (attention à ne pas descendre trop bas). Pour la remontée, réaliser une action de pousser pour retrouver la position initiale (attention à ne pas faire « claquer » les coudes. Toujours légèrement fléchis.)	▸ **Le circuit devra être réalisé en binôme et répété quatre fois : 30 secondes d'effort sur un exercice puis 45 secondes de repos. Une récupération de 5 minutes sera observée entre les circuits.** ▸ **Pour les JSP 1 et 2 le circuit devra être réalisé trois fois.** ▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP : circuler sur les différents exercices pour contrôler et corriger les différentes postures.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.**	+/- 50 min.

Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents exercices / Tapis de sol / Barre de traction / Chaise / Corde à sauter

Renforcement musculaire – haut du corps

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
     	➥ **Réaliser un circuit training composé de 5 exercices.** 1) **Pompes :** réalisation classique des pompes, mains écartées largeur d'épaules. Si ce type de pompe est trop difficile ou entraîne des courbures importantes au niveau dos, réaliser les pompes sur les genoux (attention ne pas croiser les pieds). Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. 2) **Abdominaux crunch :** allongé sur le dos, regard fixé vers le ciel, cuisses parallèles au sol, pas de mains derrière la nuque (sur la poitrine ou sur les tempes), ne pas poser le dos à la descente, ne pas croiser les pieds. 3) **Jumping – jack :** saut vertical sur place avec jambes et bras écartés – contraction de la ceinture abdominale pour conserver le dos et le buste droit. 4) **Traction – supination :** prise de la barre en supination (écartement des mains supérieur à la largeur d'épaules), réaliser les tractions : bras quasiment tendus à la descente, contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures, ne pas croiser les jambes. 5) **Gainage ventral :** avant-bras posés au sol, jambes tendues et pointes de pieds posées au sol, contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures au niveau du dos. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles.	▸ **Le circuit devra être réalisé en binôme et répété quatre fois.** ▸ **Sur chaque exercice deux séries de 20 secondes d'effort seront réalisées. On observera une récupération de 15 secondes entre les deux séries.** ▸ **Entre chaque exercice on observera une récupération de 45 secondes.** ▸ **Enfin, entre les circuits, prendre 3 minutes de récupération.** ▸ **Pour les JSP 1 et 2 le circuit devra être réalisé trois fois.** ▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP : circuler sur les différents exercices pour contrôler et corriger les différentes postures.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.**	+/- 50 min.

Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents exercices / Tapis de sol / Barre de traction

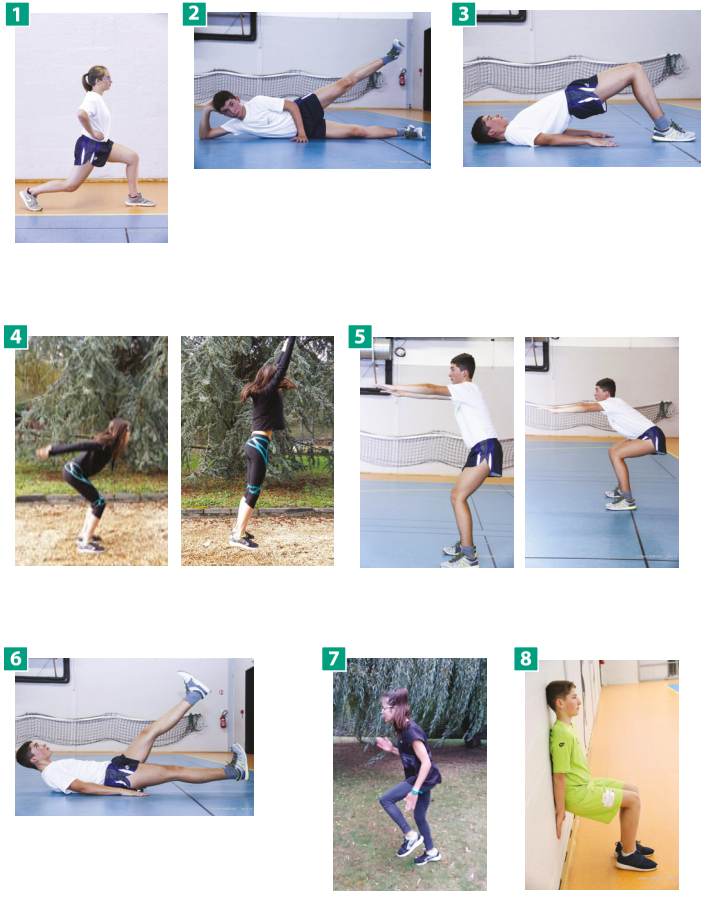
Fiches techniques C6



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

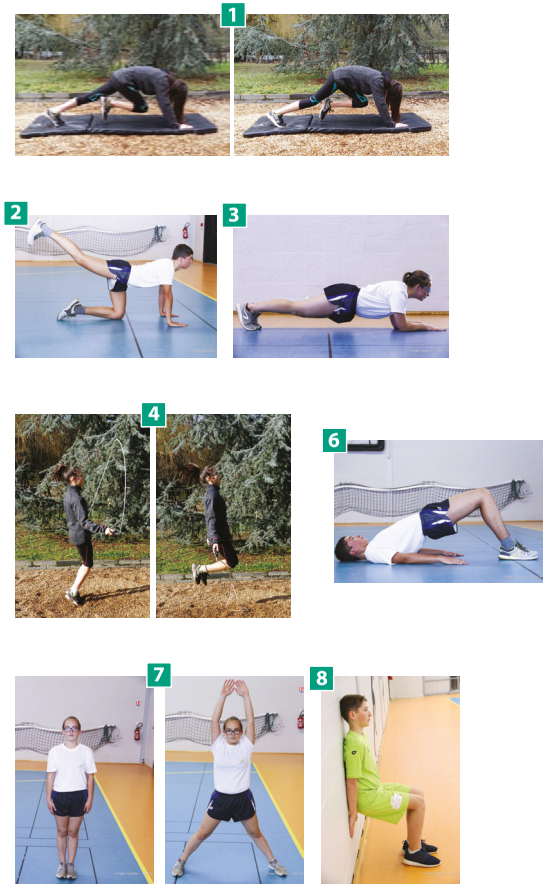
Bas du corps

Renforcement musculaire – bas du corps

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	**Réaliser un circuit training composé de 8 exercices.** **1) Fentes :** départ debout, amener une jambe en avant (le genou de la jambe avant doit rester dans l'axe de la cheville) Fléchir la jambe avant et fléchir progressivement la jambe arrière (le genou de la jambe arrière doit presque toucher le sol) Veiller à garder le dos droit – contraction de la ceinture abdominale. Mains sur les hanches. **2) Extension de jambe – latérale :** allongé sur un côté, jambes tendues l'une sur l'autre, une main en support à la tête et l'autre au sol. Lever la jambe du dessus, tout en la gardant tendue puis redescendre en trois temps. Contraction de la ceinture abdominale. **3) Gainage dorsal :** allongé sur le dos, jambes fléchies et pieds posés à plat sol, bras tendus le long du corps. Lever le bassin afin qu'il se trouve dans l'alignement épaules-bassin-chevilles. Si possible tendre une jambe, toujours dans l'alignement du bassin. Contraction de la ceinture abdominale. **4) Sauts – extensions :** départ debout, fléchir jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol puis réaliser une extension en levant les bras vers le ciel. Réaliser successivement cet enchainement en contractant la ceinture abdominale pour un meilleur équilibre. **5) Demi squats :** départ debout, fléchir les jambes et envoyer les fesses vers l'arrière de façon à avoir les cuisses parallèles au sol. Attention les genoux ne doivent pas dépasser l'axe des chevilles. Mains posées sur les hanches. Pieds à plat au sol et jambes écartées largeur du bassin. **6) Ciseaux :** allongé au sol, jambes tendues et bras le long du corps. Décoller les jambes du sol de façon à réaliser un mouvement de ciseaux régulier. Attention à ne pas créer de courbures au niveau des lombaires – contraction de la ceinture abdominale. **7) Tipping :** sprint sur place avec appuis très rapides au sol et une utilisation élevée des bras dans l'axe de la course. Contraction de la ceinture abdominale. **8) Killy :** dos plaqué contre à un mur, descendre progressivement jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol. Attention les genoux ne doivent pas dépasser l'axe des chevilles. Les bras le long du mur (jamais sur les cuisses), pieds à plat au sol, contraction de la ceinture abdominale.	**Le circuit devra être réalisé en binôme et répété quatre fois : 30 secondes d'effort sur un exercice puis 45 secondes de repos. Une récupération de 5 minutes sera observée entre les circuits.** **Pour les JSP 1 et 2 le circuit devra être réalisé trois fois.** **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP : circuler sur les différents exercices pour contrôler et corriger les différentes postures.** **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.** **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.**	+/- 50 min.

Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents exercices / Tapis de sol

Renforcement musculaire – bas du corps

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	**Réaliser un circuit training composé de 8 exercices.** **1) Mountain Climbers :** se mettre en position de pompe, mains à plat au sol et écartées largeur d'épaules. Ramener successivement les genoux vers le torse en adoptant un rythme élevé. Conserver le buste et le dos droit : contraction de la ceinture abdominale. **2) Extension de jambe – arrière :** départ position quadrupédie, mains à plat au sol, tendre une jambe vers l'arrière jusqu'à l'amener au-dessus du bassin. Puis revenir progressivement vers la position initiale sans reposer la jambe au sol. **3) Gainage ventral :** avant-bras posés au sol, jambes tendues et pointes de pieds posées au sol, contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures au niveau du dos. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. **4) Corde à sauter :** réaliser les sauts, sur les pointes de pieds, contraction de la ceinture abdominale. **5) Sauts de haies pieds joints :** placer 5 haies (grands plots avec bâton) chacune espacée de 2 à 3 m maximum. Franchir successivement les haies grâce à un saut pieds joints : les bras doivent contribuer à l'extension. **6) Relevé de bassin :** allongé sur le dos, bras le long du corps, fléchir les jambes et garder les pieds à plat au sol. Lever le bassin jusqu'à ce qu'il arrive dans l'alignement épaules – bassin – chevilles. Puis redescendre lentement sans reposer complétement le bassin au sol. **7) Jumping – jack :** saut vertical sur place avec jambes et bras écartés – contraction de la ceinture abdominale pour conserver le dos et le buste droit. **8) Killy :** dos plaqué contre à un mur, descendre progressivement jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol. Attention les genoux ne doivent pas dépasser l'axe des chevilles. Les bras le long du mur (jamais sur les cuisses), pieds à plat au sol, contraction de la ceinture abdominale.	**Le circuit devra être réalisé en binôme et répété quatre fois : 30 secondes d'effort sur un exercice puis 45 secondes de repos. Une récupération de 5 minutes sera observée entre les circuits.** **Pour les JSP 1 et 2 le circuit devra être réalisé trois fois.** **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP : circuler sur les différents exercices pour contrôler et corriger les différentes postures.** **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.** **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.**	+/- 50 min.

Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents exercices / Tapis de sol / Grands plots / Barres pour les haies / Corde à sauter

Renforcement musculaire – bas du corps

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	**Réaliser un circuit training composé de 8 exercices.** **1) Sauts-extensions :** départ debout, fléchir jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol puis réaliser une extension en levant les bras vers le ciel. Réaliser successivement cet enchainement en contractant la ceinture abdominale pour un meilleur équilibre. **2) Montées de marche :** debout face à un banc, fléchir une jambe pour venir poser un pied à plat sur le banc. Réaliser une extension de la jambe fléchie jusqu'à décoller le talon du banc puis redescendre poser les 2 pieds sur le banc. Alterner jambe gauche – droite. **3) Gainage latéral :** poser un avant-bras au sol, l'autre main peut être posée en appui sur la hanche. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Pour conserver un bon équilibre placer un pied devant l'autre au sol, contraction de la ceinture abdominale et regard fixé vers l'avant. **4) Fentes :** départ debout, amener une jambe en avant (le genou de la jambe avant doit rester dans l'axe de la cheville) Fléchir la jambe avant et fléchir progressivement la jambe arrière (le genou de la jambe arrière doit presque toucher le sol) Veiller à garder le dos droit – contraction de la ceinture abdominale. Mains sur les hanches. **5) Corde à sauter :** réaliser les sauts, sur les pointes de pieds, contraction de la ceinture abdominale. **6) Demi squats :** départ debout, fléchir les jambes et envoyer les fesses vers l'arrière de façon à avoir les cuisses parallèles au sol. Attention les genoux ne doivent pas dépasser l'axe des chevilles. Mains posées sur les hanches. Pieds à plat au sol et jambes écartées largeur du bassin. **7) Jumping – jack :** saut vertical sur place avec jambes et bras écartés – contraction de la ceinture abdominale pour conserver le dos et le buste droit. **8) Killy :** dos plaqué contre à un mur, descendre progressivement jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol, les bras le long du mur (jamais sur les cuisses), pieds à plat au sol. Attention les genoux ne doivent pas dépasser l'axe des chevilles. Contraction de la ceinture abdominale.	**Le circuit devra être réalisé en binôme et répété quatre fois : 30 secondes d'effort sur un exercice puis 45 secondes de repos. Une récupération de 5 minutes sera observée entre les circuits.** **Pour les JSP 1 et 2 le circuit devra être réalisé trois fois.** **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP : circuler sur les différents exercices pour contrôler et corriger les différentes postures.** **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.** **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.**	+/- 50 min.

Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents exercices / Tapis de sol / Corde à sauter / Banc

Renforcement musculaire – bas du corps

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	**Réaliser un circuit training composé de 5 exercices.** **1) Demi squats :** départ debout, fléchir les jambes et envoyer les fesses vers l'arrière de façon à avoir les cuisses parallèles au sol. Attention les genoux ne doivent pas dépasser l'axe des chevilles. Mains posées sur les hanches. Pieds à plat au sol et jambes écartées largeur du bassin. **2) Mountain Climbers :** se mettre en position de pompe, mains à plat au sol et écartées largeur d'épaules. Ramener successivement les genoux vers le torse en adoptant un rythme élevé. Conserver le buste et le dos droit : contraction de la ceinture abdominale. **3) Fentes :** départ debout, amener une jambe en avant (le genou de la jambe avant doit rester dans l'axe de la cheville) Fléchir la jambe avant et fléchir progressivement la jambe arrière (le genou de la jambe arrière doit presque toucher le sol) Veiller à garder le dos droit – contraction de la ceinture abdominale. Mains sur les hanches. **4) Gainage dorsal :** allongé sur le dos, jambes fléchies et pieds posés à plat sol, bras tendus le long du corps. Lever le bassin afin qu'il se trouve dans l'alignement épaules-bassin-chevilles. Si possible tendre une jambe, toujours dans l'alignement du bassin. Contraction de la ceinture abdominale. **5) Killy :** dos plaqué contre à un mur, descendre progressivement jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol, les bras le long du mur (jamais sur les cuisses), pieds à plat au sol. Attention les genoux ne doivent pas dépasser l'axe des chevilles. Contraction de la ceinture abdominale.	▸ Le circuit devra être réalisé en binôme et répété quatre fois. ▸ Sur chaque exercice deux séries de 20 secondes d'effort seront réalisées. On observera une récupération de 15 secondes entre les deux séries. ▸ Entre chaque exercice on observera une récupération de 45 secondes. ▸ Enfin, entre les circuits, prendre 3 minutes de récupération. ▸ Pour les JSP 1 et 2 le circuit devra être réalisé trois fois. ▸ L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP : circuler sur les différents exercices pour contrôler et corriger les différentes postures. ▸ L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater. ▸ Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.	+/- 50 min.

Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents exercices / Tapis de sol

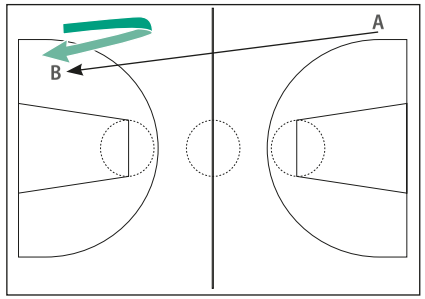
Fiches techniques C7



EXERCICES DE CORPS DE SÉANCE

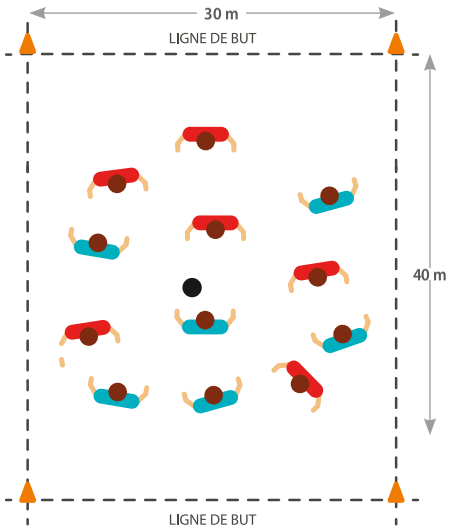
Sports collectifs

Basket-ball

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	➥ **Poursuite :** l'animateur sportif réparti les JSP par binôme. Chaque JSP aura un rôle : A ou B (alterner les rôles après 4 passages). A et B partent chacun d'un côté du terrain. A part dès que B démarre, ballon en main. A doit toucher B avant qu'il shoote. B doit faire le tour du plot avant de shooter. **Objectifs :** ▸ Pour le joueur B : Il shoote avant de se faire toucher, il marque. ▸ Pour le joueur A : Il touche le joueur B avant que ce dernier shoot. ➥ **Phase de jeu :** après avoir observé une récupération de 5 à 7 minutes, réaliser une phase de jeu (match 4 vs 4 ou 5 vs 5). L'animateur sportif sera très vigilant sur les contacts durant le jeu (ne pas hésiter à sanctionner si trop violent). La phase de jeu ne devra pas excédée 30 minutes. La durée de cette phase de jeu se déterminée selon l'appréciation de l'animateur sportif.	▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Afin de permettre l'investissement de chaque JSP, les équipes doivent être équitables selon les niveaux.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.
Variante 1		**V+ :** départ assis, dos au sens de course, départ allongé, etc. **V– :** avancer un peu le plot du joueur A.	**Il est possible de réaliser une première période d'exercice classique puis une deuxième période avec une variable.**
Variante 2		**V+ :** imiter le porteur de balle à 3 dribbles avant de faire une passe ou un shoot, interdire les passes en arrière, etc. **V– :** interdire les passes au-dessus de la tête ou autres.	**Il est possible de réaliser une première période de match classique puis une deuxième période avec une variable.**

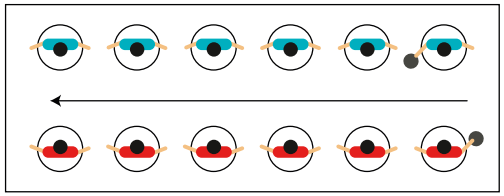
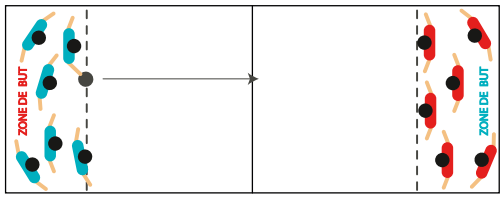
Matériel
Plots et/ou coupelles pour matérialiser les différentes zones / Chasubles pour différencier les équipes

Football – Rugby

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	➥ **Rugby touché :** constituer deux équipes de 6 à 8 joueurs s'affrontant sur un terrain de 40 × 30 m. L'objectif pour chacune des équipes est de poser le ballon dans le camp adverse (jeu à la main). Il est interdit de faire des passes en avant. Obligation de toucher l'adversaire en possession du ballon pour le récupérer : aucun contact n'est toléré. ➥ **Phase de jeu :** Après avoir observé une récupération de 5 à 7 minutes, réaliser une phase de jeu (match 6 vs 6 ou 8 vs 8) en football. L'animateur sportif sera très vigilant sur les contacts durant le jeu (ne pas hésiter à sanctionner si trop violent). La phase de jeu ne devra pas excédée 30 minutes. La durée de cette phase de jeu se déterminée selon l'appréciation de l'animateur sportif.	▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Afin de permettre l'investissement de chaque JSP, les équipes doivent être équitables selon les niveaux.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.
Variante 1		**V+ :** interdiction de conserver le ballon plus de 3 secondes, interdiction de repasser le ballon à son « père », etc. **V– :** autoriser les passes en avant, etc.	**Il est possible de réaliser une première période d'exercice classique puis une deuxième période avec une variable.**	
Variante 2		**V+ :** au sein d'une équipe autoriser 6 passes, puis 5, puis 4 avant de tirer au but, etc. **V– :** autoriser le surnombre au sein d'une équipe, etc.	**Il est possible de réaliser une première période de match classique puis une deuxième période avec une variable.**	

Matériel
Plots et/ou coupelles pour matérialiser les différentes zones / Chasubles pour différencier les équipes

Ultimate

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
 Cerceaux espacés de 10 à 20 m 	➥ **Le relais :** constituer plusieurs équipes, puis positionner les équipes par deux en parallèle. Chacun des joueurs de l'équipe se trouve dans un cerceau (duquel il n'a pas le droit de sortir). L'équipe tente ensuite de faire circuler le frisbee sur la longueur du terrain grâce aux passes entre les joueurs. Si le frisbee n'est pas réceptionné par un joueur, le lanceur recommence. L'équipe terminant la première gagne : débuter par 2 ou 3 essais sans challenge entre les équipes pour habituer les JSP à réaliser une passe avec un frisbee. ➥ **Phase de jeu :** après avoir observé une récupération de 5 à 7 minutes, réaliser une phase de jeu (match 6 vs 6 ou 8 vs 8) en ultimate : un point est accordé lorsque le frisbee se retrouve dans la zone de but adverse, obligation de réaliser 10 passes au moins avant de « marquer », interdiction de se déplacer frisbee en main, si le frisbee tombe il revient à l'équipe adverse. L'animateur sportif sera très vigilant sur les contacts durant le jeu (ne pas hésiter à sanctionner si trop violent). La phase de jeu ne devra pas excédée 30 minutes. La durée de cette phase de jeu se déterminée selon l'appréciation de l'animateur sportif.	▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Afin de permettre l'investissement de chaque JSP, les équipes doivent être équitables selon les niveaux.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.
Variante 1		**V+ :** augmenter l'écart entre les cerceaux, intégrer une contrainte temporelle (chronométrage), etc. **V– :** réduire l'écart entre les cerceaux, etc.	**Il est possible de réaliser une première période d'exercice classique puis une deuxième période avec une variable.**	
Variante 2		**V+ :** au sein d'une équipe autoriser 6 passes, puis 5, puis 4 avant de tirer au but, etc. **V– :** autoriser le surnombre au sein d'une équipe, etc.	**Il est possible de réaliser une première période de match classique puis une deuxième période avec une variable.**	

Matériel
Cerceaux / Plots et/ou coupelles pour matérialiser les différentes zones / Chasubles pour différencier les équipes / frisbee

Fiches techniques

C8

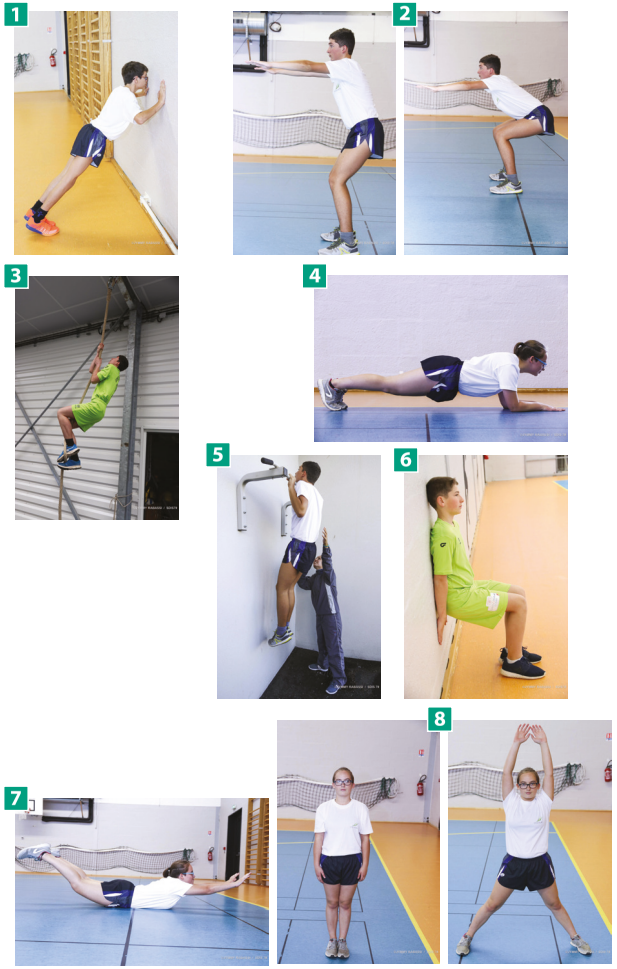


EXERCICES DE CORPS DE SÉANCE

Préparation du Brevet national de JSP

Grimper de corde

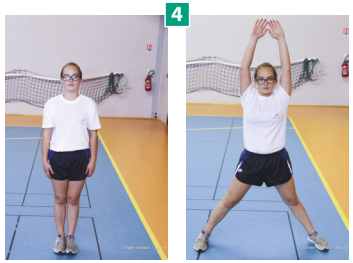
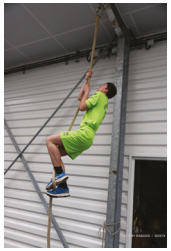
➥ **Se référer à cette fiche pour la préparation des épreuves d'athlétisme : grimper de corde**

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	➥ **Circuit training :** **1) Pompes inclinées :** réalisation des pompes face à un support vertical (exemple un mur), écartement des mains supérieur à la largeur d'épaules, pointes de pieds au sol. Réaliser successivement les pompes et de façon rapide afin de travailler l'explosivité. Contraction de la ceinture abdominale. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Attention à ne pas faire « claquer » les coudes à l'extension. Les garder toujours légèrement fléchis. **2) Demi-squat :** départ debout, fléchir les jambes et envoyer les fesses vers l'arrière de façon à avoir les cuisses parallèles au sol. Attention les genoux ne doivent pas dépasser l'axe des chevilles. Mains posées sur les hanches. Pieds à plat au sol et jambes écartées largeur du bassin. **3) Grimper de corde :** réaliser au minimum 3 brassées successives, jambes semi-fléchies, gainage abdominal et dorsal. **4) Gainage ventral :** avant-bras posés au sol, jambes tendues et pointes de pieds posées au sol. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures au niveau du dos. **5) Traction maintien :** prise de la barre en supination (mains écartés largeur d'épaules), réaliser une traction puis maintenir (menton au-dessus de la barre), contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures, ne pas croiser les jambes. **6) Killy :** dos plaqué contre à un mur, descendre progressivement jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol. Attention les genoux ne doivent pas dépasser l'axe des chevilles. Les bras le long du mur (jamais sur les cuisses), pieds à plat au sol, contraction de la ceinture abdominale. **7) Extensions lombaires :** allongé face au sol, les bras tendus devant soi. À l'expiration contracter les muscles lombaires pour relever les épaules au-dessus du sol, sans chercher à monter trop haut et sans décoller les jambes. Puis freiner la descente en inspirant sans reposer complètement les épaules au sol. Regard fixé vers l'avant. **8) Jumping Jack :** saut vertical sur place avec jambes et bras écartés – contraction de la ceinture abdominale pour conserver le dos et le buste droit.	▸ **Ce circuit devra être répété trois à quatre fois : 30 secondes d'effort sur chaque atelier / 45 secondes de récupération entre les ateliers / 2'30 de récupération entre les circuits.** ▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des différents ateliers. L'animateur sportif veillera aussi à rappeler les consignes posturales et gestuelles des différents ateliers.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents ateliers / Tapis de sol / Tapis de réception pour la corde / Corde / Barre de traction

Grimper de corde

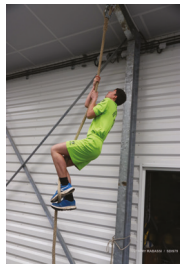
➥ **Se référer à cette fiche pour la préparation des épreuves d'athlétisme : grimper de corde**

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
    	➥ **Circuit training :** 1) **Pompes inclinées :** (cet exercice ne peut être réalisé que par des JSP déjà à l'aise avec des pompes dites « classiques ») réalisation des pompes avec les pieds surélevés sur un banc ou une chaise par exemple, écartement des mains supérieur à la largeur d'épaules, pointes de pieds sur le support. Réaliser successivement les pompes et de façon rapide afin de travailler l'explosivité. Contraction de la ceinture abdominale. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. 2) **Killy :** dos plaqué contre à un mur, descendre progressivement jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol. Attention les genoux ne doivent pas dépasser l'axe des chevilles. Les bras le long du mur (jamais sur les cuisses), pieds à plat au sol, contraction de la ceinture abdominale. 3) **Gainage latéral :** poser un avant-bras au sol, l'autre main peut être posée en appui sur la hanche. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Pour conserver un bon équilibre placer un pied devant l'autre au sol, contraction de la ceinture abdominale et regard fixé vers l'avant. 4) **Jumping – jack :** saut vertical sur place avec jambes et bras écartés – contraction de la ceinture abdominale pour conserver le dos et le buste droit. ➥ **Pyramide :** les pyramides devront être répétées une à deux fois par type. Observer une récupération de 2'entre pyramide et de 3'entre type de pyramide. ***Attention : cet exercice étant très sollicitant physiquement, l'animateur sportif devra surveiller l'état de fatigue de chaque JSP et ne pas hésiter à stopper l'exercice si les JSP sont trop fatigués.*** ▸ **Bras et jambes :** la pyramide se réalise de la façon suivante : 1brassée pour monter, 1 brassée pour descendre / 2 brassées pour monter, 2 brassées pour descendre / et ainsi de suite jusqu'à réaliser 5 brassées. Afin de réaliser cette pyramide utiliser à la fois les bras et les jambes. Pour cela, bloquer la corde entre ses 2 pieds et saisir la corde au-dessus des épaules. Ramener ensuite les genoux vers le torse puis pousser sur les jambes pour progresser dans le grimper de corde et réduire l'utilisation des bras. ▸ **Bras seuls :** la pyramide se réalise de la même façon que pour la technique bras-jambes. Cependant 3 brassées maximum seront réalisées. Lorsque que l'on sollicite uniquement le bras pour le grimper, il est nécessaire d'utiliser le déhanchement du bassin pour progresser : balancer légèrement le bassin de la droite vers la gauche et de la gauche vers la droite. À la fin de la séance (pour les JSP qui s'en sentent capable) réaliser 2 à 3 grimpers de corde avec la technique souhaitée.	▸ **Ce circuit devra être répété trois à quatre fois : 30 secondes d'effort sur chaque atelier / 45 secondes de récupération entre les ateliers / 2'30 de récupération entre les circuits.** ▸ **Observer 5 minutes de récupération avant d'enchaîner avec les pyramides.** ▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des différents ateliers. L'animateur sportif veillera aussi à rappeler les consignes posturales et gestuelles des différents ateliers.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents ateliers / Tapis de sol / Tapis de réception pour la corde / Corde / Chaise ou banc

Grimper de corde

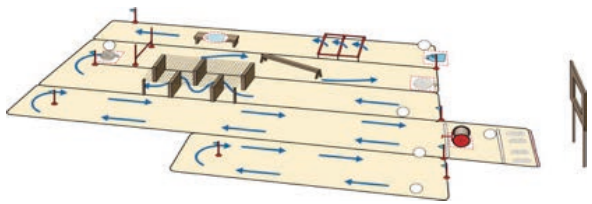
➥ **Se référer à cette fiche pour la préparation des épreuves d'athlétisme : grimper de corde**

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
    	➥ **Circuit training :** 1) **Traction maintien :** prise de la barre en supination (mains écartés largeur d'épaules), réaliser une traction puis maintenir (menton au-dessus de la barre), contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures, ne pas croiser les jambes. 2) **Gainage ventral :** avant-bras posés au sol, jambes tendues et pointes de pieds posées au sol. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures au niveau du dos. 3) **Fentes :** départ debout, amener une jambe en avant (le genou de la jambe avant doit rester dans l'axe de la cheville) Fléchir la jambe avant et fléchir progressivement la jambe arrière (le genou de la jambe arrière doit presque toucher le sol) Veiller à garder le dos droit – contraction de la ceinture abdominale. Mains sur les hanches. 4) **Abdominaux obliques :** allongé sur le dos, regard fixé vers le ciel, mettre un pied sur la cuisse opposée, décoller les épaules du sol et pivoter le buste vers la jambe fléchie (bras tendus vers la cible). ▸ **Fréquence de brassées :** cet exercice peut être réalisé bras seuls ou bras et jambes. L'objectif est de grimper une demi-corde (environ 2,50 m) avec des brassées courtes mais le plus rapidement possible. Le travail est donc centré sur l'explosivité (vitesse d'exécution). Réaliser au minimum 3 grimpers de demi-corde. Récupération de 2 minutes entre les grimpers. ▸ **Amplitude de brassées :** cet exercice peut être réalisé bras seuls ou bras et jambes. L'objectif est de grimper une demi-corde (environ 2,50 m) avec les plus grandes brassées possibles. Cette fois-ci l'objectif n'est pas de travailler la vitesse d'exécution mais l'amplitude du mouvement. Réaliser au minimum 3 grimpers de demi-corde. Récupération de 2 minutes entre les grimpers. À la fin de la séance (pour les JSP qui s'en sentent capable) réaliser 2 à 3 grimpers de corde avec la technique souhaitée.	▸ **Ce circuit devra être répété 3 à 4 fois : 30 secondes d'effort sur chaque atelier / 45 secondes de récupération entre les ateliers / 2'30 de récupération entre les circuits.** ▸ **Observer 5min de récupération avant d'enchaîner avec les pyramides.** ▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des différents ateliers. L'animateur sportif veillera aussi à rappeler les consignes posturales et gestuelles des différents ateliers.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents ateliers / Tapis de sol / Tapis de réception pour la corde / Corde / Barre de traction.

Parcours sportif sapeur-pompier (PSSP)

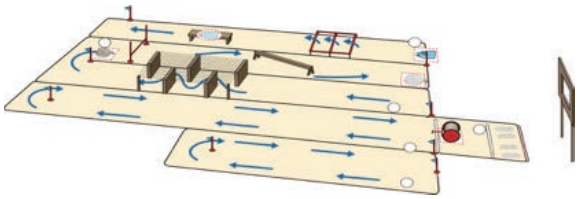
➥ **Se référer à cette fiche pour la préparation des épreuves d'athlétisme : PSSP**

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	**Technique de course :** réaliser quatre allers-retours de 25 m en courant et en respectant les consignes (contournement des jalons). Les deux premiers allers-retours se feront bras le long du corps (prise de conscience de l'importance de l'utilisation des bras). Pour les deux derniers, l'animateur insistera sur l'utilisation des bras dans l'axe de la course. Pour les deux premiers allers-retours, le passage du jalon à mi-parcours se fera de façon normale. Puis pour les deux derniers allers-retours, le passage du jalon se fera en effectuant une rotation arrière. **Technique dévidoir :** se munir du dévidoir dans la seconde partie de la course (sur le retour) et l'amener jusqu'au carré représentant son emplacement. Cet exercice est aussi à répéter quatre fois. Les deux premières fois, la prise en main du dévidoir se fera d'une main. Puis, pour les deux derniers, saisir le dévidoir des deux mains. L'animateur sportif sera extrêmement attentif aux gestes et postures adoptés dans le déplacement du dévidoir : garder le dos et le buste droit. **Lancer des commandes :** huit à dix lancers devront être réalisés. Les quatre premiers seront effectués en aveugle (bandeau sur les yeux – travail de la proprioception – « sensation » du lancer). Pour ces quatre lancers, les deux premiers seront réalisés avec une main et les deux suivants avec deux mains. Les JSP étant placés en binôme, l'un réalise l'exercice et l'autre le guide dans le lancer (plus haut, plus bas, …). Pour les quatre derniers lancers, le bandeau sera retiré et la technique de lancer sera libre (une ou deux mains). **Relais :** Constituer des équipes de cinq au sein du groupe JSP et positionner les JSP sur les différents agrès travaillés durant la séance : numéro 1 25 m aller / numéro 2 25 m retour / numéro 3 dévidoir aller / numéro 4 dévidoir retour / numéro 5 lancer de commandes (deux commandes). Le « passage de témoin » entre les relayeurs ne pourra être fait uniquement lorsque le précédent agrès aura été réalisé dans les règles. Deux passages seront non chronométrés, le 3e passage sera chronométré. Faire tourner les JSP sur les différents postes.	**Former des binômes au sein du groupe JSP : l'un regarde pendant que l'autre pratique (apports mutuels de conseils).** **L'ensemble des exercices du circuit devront être réalisés selon les règles du PSSP. De même les exercices seront adaptés selon le cycle JSP (pour les minimes supprimer le tirage du dévidoir).** **Le circuit des trois premiers ateliers devra être répété deux à trois fois avant de réaliser le relais. Récupérer 2'30 entre les circuits.** **Pour débuter réaliser une à deux fois l'ensemble du parcours à faible allure et en mimant les gestes sur les différents agrès (mimer le lancer des commandes, etc.).** **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP. 1'30 à 2' de pause seront accordées entre les exercices.** **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des exercices.** **L'animateur doit insister sur la technique à adopter sur les différents agrès. Attention également aux postures adoptées notamment lors du tirage du dévidoir.** **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

Matériel
Parcours Sportif Sapeur-Pompier / Plots ou coupelles pour délimiter les différents exercices / Chronomètre

Parcours sportif sapeur-pompier (PSSP)

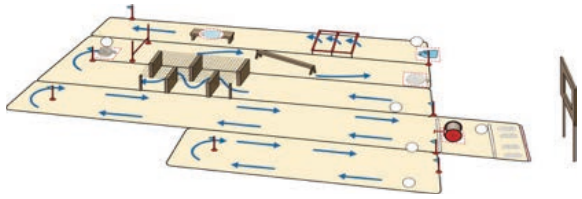
➥ **Se référer à cette fiche pour la préparation des épreuves d'athlétisme : PSSP**

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	▸ **Lancer des commandes :** huit à dix lancers devront être réalisés. Les quatre premiers seront effectués en aveugle (bandeau sur les yeux - travail de la proprioception – « sensation » du lancer). Pour ces quatre lancers, les deux premiers seront réalisés avec une main et les deux suivants avec deux mains. Les JSP étant placés en binôme, l'un réalise l'exercice et l'autre le guide dans le lancer (plus haut, plus bas, …). Pour les quatre derniers lancers, le bandeau sera retiré et la technique de lancer sera libre (une ou deux mains). ▸ **Chicanes :** réaliser six passages sous les chicanes. Les deux premiers en rampant. Puis les deux suivants en position quadrupédie arrière et les deux derniers en position quadrupédie avant. ▸ **Prise du tuyau :** se munir du tuyau qui sera préalablement posé à son emplacement selon les règles. Puis se diriger vers la haie et la franchir en posant le tuyau sur la haie tout en gardant un contact haie – tuyau – main. Six passages devront là aussi être réalisés. Les trois premiers en mimant la saisie du tuyau pour s'exercer au passge de la haie. Les trois derniers seront réalisés de façon « réelle » avec le tuyau en main. ▸ **Relais :** Constituer des équipes de trois au sein du groupe JSP et positionner les JSP sur les différents agrès travaillés durant la séance : numéro 1 / lancer de quatre commandes. Numéro 2 / passage de la chicane. Numéro 3 / passage de la haie avec le tuyau. Le « passage de témoin » entre les relayeurs ne pourra être fait uniquement lorsque le précédent agrès aura été réalisé dans les règles. Deux passages seront non chronométrés, le 3e passage sera chronométré. Faire tourner les JSP sur les différents postes.	▸ **Former des binômes au sein du groupe JSP : l'un regarde pendant que l'autre pratique (apports mutuels de conseils).** ▸ **L'ensemble des exercices du circuit devront être réalisés selon les règles du PSSP. De même les exercices seront adaptés selon le cycle JSP.** ▸ **Le circuit des trois premiers ateliers devra être répété deux à trois fois avant de réaliser le relais. Récupérer 2'30 entre les circuits.** ▸ **Pour débuter réaliser une à deux fois l'ensemble du parcours à faible allure et en mimant les gestes sur les différents agrès (mimer le lancer des commandes, …).** ▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP. 1'30 à 2' de pause seront accordées entre les exercices.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des exercices.** ▸ **L'animateur doit insister sur la technique à adopter sur les différents agrès. Attention également aux postures adoptées notamment lors du passage des chicanes (éviter les courbures du dos).** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

Matériel
Parcours Sportif Sapeur-Pompier / Plots ou coupelles pour délimiter les différents exercices / Chronomètre

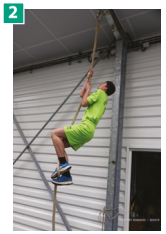
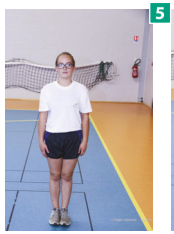
Parcours sportif sapeur-pompier (PSSP)

➥ **Se référer à cette fiche pour la préparation des épreuves d'athlétisme : PSSP**

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	▸ **Passage de la poutre :** après s'être saisi du tuyau réaliser six passages sur la poutre. Les deux premiers passages devront être réalisés en marchant ou trottinant. Les deux suivants en courant avec six appuis maximum. Et les deux derniers seront réalisés face à son binôme : traverser la poutre tout en évitant un obstacle immobile sur cette dernière. ▸ **Prise du sac :** se saisir du sac en veillant à adopter une posture adaptée (fléchir les cuisses et conserver le dos et le buste droit). Pour cet exercice sera utilisé le sac le plus léger afin d'accentuer le travail technique. Une fois le sac en main, franchir les « casse-pattes » pour finir en déposant le sac sur la table. Cet exercice devra être répété quatre fois. Pour les deux premiers passages le franchissement du « casse-pattes » se fera en marchant. ▸ **Sprint final :** réaliser un sprint sur une distance de 30 m.Trois sprints devront être réalisés. Les deux premiers avec les bras le long du corps (prise de conscience de l'importance de l'utilisation des bras). Et le dernier sprint en utilisant les bras de façon importante. ▸ **Relais :** Constituer des équipes de 3 au sein du groupe JSP et positionner les JSP sur les différents agrès travaillés durant la séance : numéro 1 / passage de la poutre. Numéro 2 / franchissement des « casse-pattes » avec le sac. Numéro 3 / sprint. Le « passage de témoin » entre les relayeurs ne pourra être fait uniquement lorsque le précédent agrès aura été réalisé dans les règles. Deux passages seront non chronométrés, le 3e passage sera chronométré. Faire tourner les JSP sur les différents postes.	▸ **Former des binômes au sein du groupe JSP : l'un regarde pendant que l'autre pratique (apports mutuels de conseils).** ▸ **L'ensemble des exercices du circuit devront être réalisés selon les règles du PSSP. De même les exercices seront adaptés selon le cycle JSP.** ▸ **Le circuit des trois premiers ateliers devra être répété deux à trois fois avant de réaliser le relais. Récupérer 2'30 entre les circuits.** ▸ **Pour débuter réaliser une à deux fois l'ensemble du parcours à faible allure et en mimant les gestes sur les différents agrès (mimer le lancer des commandes, …).** ▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP. 1'30 à 2' de pause seront accordées entre les exercices.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des exercices.** ▸ **L'animateur doit insister sur la technique à adopter sur les différents agrès. Attention également aux postures adoptées notamment lors de la prise du sac.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

Matériel
Parcours Sportif Sapeur-Pompier / Plots ou coupelles pour délimiter les différents exercices / Chronomètre

Tractions

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
       	➥ **Circuit training :** 1) **Pompes inclinées** : réalisation des pompes face à un support vertical (exemple un mur), écartement des mains supérieur à la largeur d'épaules, pointes de pieds au sol. Réaliser successivement les pompes et de façon rapide afin de travailler l'explosivité. Contraction de la ceinture abdominale. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Ne pas faire « claquer », c'est-à-dire pas d'extensions complètes des bras. Les garder toujours légèrement fléchis. 2) **Grimper de corde** : réaliser au minimum 3 brassées successives, jambes semi-fléchies, gainage abdominal et dorsal. 3) **Gainage ventral :** avant-bras posés au sol, jambes tendues et pointes de pieds posées au sol. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures au niveau du dos. 4) **Tractions – maintien** : prise de la barre en supination (mains écartés largeur d'épaules), réaliser une traction puis maintenir (menton au-dessus de la barre), contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures, ne pas croiser les jambes. 5) **Jumping – jack** : saut vertical sur place avec jambes et bras écartés – contraction de la ceinture abdominale pour conserver le dos et le buste droit. Lors de cette séance cet exercice permet de conserver une intensité cardiaque. 6) **Abdominaux crunch** : allongé sur le dos, regard fixé vers le ciel, cuisses parallèles au sol, pas de mains derrière la nuque, ne pas poser le dos à la descente. 7) **Tractions – excentrique** : prise de la barre en supination (mains écartés largeur d'épaules), réaliser une traction (menton au-dessus de la barre) puis redescendre le plus lentement possible jusqu'à avoir les bras presque complétement tendus. Contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures, ne pas croiser les jambes. 8) **Pompes en cœur** : réalisation des pompes avec les mains qui se touchent quasiment (formé un triangle entre les deux mains). Si ce type de pompe est trop difficile ou entraîne des courbures importantes au niveau dos, réaliser les pompes sur les genoux (attention ne pas croiser les pieds), mais maintenir les mains. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles.	▸ **Ce circuit devra être répété trois à quatre fois : 30 secondes d'effort sur chaque atelier / 45 secondes de récupération entre les ateliers / 2'30 de récupération entre les circuits.** ▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des différents ateliers. L'animateur sportif veillera aussi à rappeler les consignes posturales et gestuelles des différents ateliers.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

Matériel

Plots ou coupelles pour matérialiser les différents ateliers / Tapis de sol / Tapis de réception pour la corde / Corde / Barre de traction.

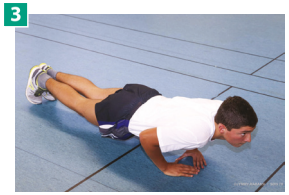
Tractions

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
1  2  3  4  	➥ **Circuit training :** 1) **Pompes inclinées** : (cet exercice ne peut être réalisé que par des JSP déjà à l'aise avec des pompes dites « classiques ») réalisation des pompes avec les pieds surélevés sur un banc ou une chaise par exemple, écartement des mains supérieur à la largeur d'épaules, pointes de pieds sur le support. Réaliser successivement les pompes et de façon rapide afin de travailler l'explosivité. Contraction de la ceinture abdominale. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. 2) **Gainage latéral** : poser un avant-bras au sol, l'autre main peut être posée en appui sur la hanche. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Pour conserver un bon équilibre placer un pied devant l'autre au sol, contraction de la ceinture abdominale et regard fixé vers l'avant. 3) **Traction – supination** : prise de la barre en supination (mains écartés largeur d'épaules), réaliser les tractions : bras quasiment tendus à la descente, contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures, ne pas croiser les jambes. 4) **Jumping – jack** : saut vertical sur place avec jambes et bras écartés – contraction de la ceinture abdominale pour conserver le dos et le buste droit. **L'ajout d'un exercice à la corde permet de solliciter différemment les fibres musculaires utilisées lors des tractions.** ➥ **Pyramide :** les pyramides devront être répétées une à deux fois par type. Observer une récupération de 2' entre pyramide et de 3' entre type de pyramide. **Attention :** cet exercice étant très sollicitant physiquement, l'animateur sportif devra surveiller l'état de fatigue de chaque JSP et ne pas hésiter à stopper l'exercice si les JSP sont trop fatigués. ▸ **Bras et jambes** : la pyramide se réalise de la façon suivante : 1 brassée pour monter, 1 brassée pour descendre / 2 brassées pour monter, 2 brassées pour descendre / et ainsi de suite jusqu'à réaliser 5 brassées. **Afin de réaliser cette pyramide utiliser à la fois les bras et les jambes. Pour cela, bloquer la corde entre ses deux pieds et saisir la corde au-dessus des épaules. Ramener ensuite les genoux vers le torse puis pousser sur les jambes pour progresser dans le grimper de corde et réduire l'utilisation des bras.** ▸ **Bras seuls** : la pyramide se réalise de la même façon que pour la technique bras-jambes. Cependant 3 brassées maximum seront réalisées. Lorsque que l'on sollicite uniquement le bras pour le grimper, il est nécessaire d'utiliser le déhanchement du bassin pour progresser : balancer légèrement le bassin de la droite vers la gauche et de la gauche vers la droite.	▸ **Ce circuit devra être répété trois à quatre fois : 30 secondes d'effort sur chaque atelier / 45 secondes de récupération entre les ateliers / 2'30 de récupération entre les circuits.** ▸ **Observer 5 minutes de récupération avant d'enchaîner avec les pyramides.** ▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des différents ateliers. L'animateur sportif veillera aussi à rappeler les consignes posturales et gestuelles des différents ateliers.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

Matériel

Plots ou coupelles pour matérialiser les différents ateliers / Tapis de sol / Tapis de réception pour la corde / Corde / Chaise ou banc / Barre de traction

Tractions

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
1  2  3  4 	➥ **Circuit training :** **1) Traction maintien** : prise de la barre en supination (mains écartés largeur d'épaules), réaliser une traction puis maintenir (menton au-dessus de la barre), contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures, ne pas croiser les jambes. **2) Gainage ventral** : avant-bras posés au sol, jambes tendues et pointes de pieds posées au sol. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures au niveau du dos. **3) Pompes en cœur** : réalisation des pompes avec les mains qui se touchent quasiment (formé un triangle entre les deux mains). Si ce type de pompe est trop difficile ou entraîne des courbures importantes au niveau dos, réaliser les pompes sur les genoux (attention ne pas croiser les pieds), mais maintenir les mains. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. **4) Abdominaux obliques** : allongé sur le dos, regard fixé vers le ciel, mettre un pied sur la cuisse opposée, décoller les épaules du sol et pivoter le buste vers la jambe fléchie (bras tendus vers la cible). ▸ **Fréquence de brassées** : Cet exercice peut être réalisé bras seuls ou bras et jambes. L'objectif est de grimper une demi-corde (environ 2,50 m) avec des brassées courtes mais le plus rapidement possible. Le travail est donc centré sur l'explosivité (vitesse d'exécution). Réaliser au minimum 3 grimpers de demi-corde. Récupération de 2 min entre les grimpers. ▸ **Amplitude de brassées** : Cet exercice peut être réalisé bras seuls ou bras et jambes. L'objectif est de grimper une demi-corde (environ 2,50 m) avec les plus grandes brassées possibles. Cette fois-ci l'objectif n'est pas de travailler la vitesse d'exécution mais l'amplitude du mouvement. Réaliser au minimum 3 grimpers de demi-corde. Récupération de 2 min entre les grimpers. **L'ajout d'un exercice à la corde permet de solliciter différemment les fibres musculaires utilisées lors des tractions : se référer à la fiche « tractions » n°2.** À la fin de la séance (pour les JSP qui s'en sentent capable) réaliser 2 à 3 grimpers de corde avec la technique souhaitée.	▸ **Ce circuit devra être répété trois à quatre fois : 30 secondes d'effort sur chaque atelier / 45 secondes de récupération entre les ateliers / 2'30 de récupération entre les circuits.** ▸ **Observer 5 minutes de récupération avant d'enchaîner avec les pyramides.** ▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des différents ateliers. L'animateur sportif veillera aussi à rappeler les consignes posturales et gestuelles des différents ateliers.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

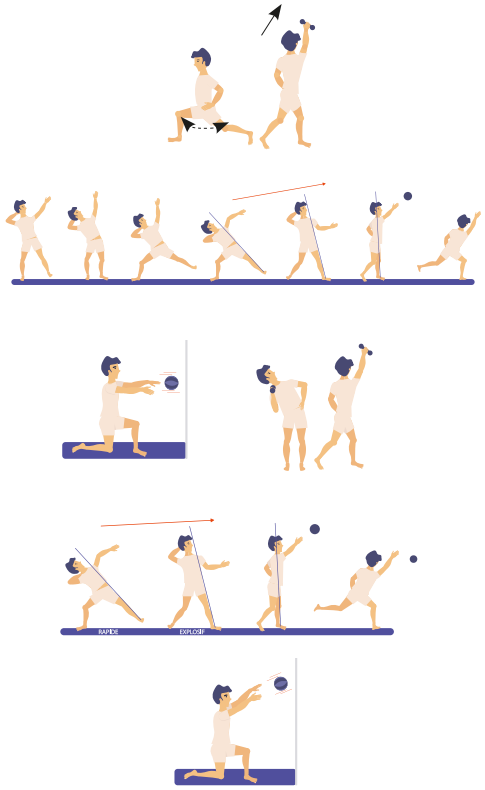
Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différents ateliers / Tapis de sol / Tapis de réception pour la corde / Corde / Barre de traction



EXERCICES DE CORPS DE SÉANCE

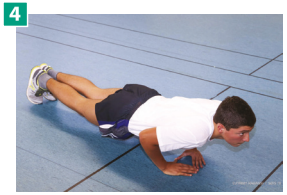
Préparation aux épreuves d'athlétismes

Lancer du poids

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	Circuit training composé de six ateliers à répéter trois à quatre fois. Former des binômes au sein du groupe JSP. Sur chaque atelier 10 à 15 répétitions devront être réalisées. Observer une récupération de 45" à 1' entre chaque exercice. 1) **Sans élan** : positionner dos à l'aire de lancer en position de fente : une main sur la hanche et l'autre munie d'un poids de 2 ou 3 kg. Effectuer une rotation pour se retrouver face à l'aire de lancer et mimer le lancer du poids en tendant le bras sur la fin du mouvement. 2) **L'élan** : reproduire la gestuelle de la phase d'élan de façon lente : départ debout de profil à l'aire de lancer, jambe arrière fléchie, poids en appui contre le cou. Réaliser un pas en avant puis pivoter progressivement pour se retrouver face à l'aire de lancer et entamer une projection du poids vers l'avant. Attention à décoller le poids au dernier moment. 3) **Les bras** : poser un genou au sol et conserver une jambe fléchie pied à plat. Se munir d'un médecin ball et projeter le médecin ball sur un mur, sans rotation des épaules. 4) **Sans élan** : positionner de profil à l'air de lancer, buste légèrement incliné vers l'arrière et jambes fléchies de façon à permettre un meilleur transfert des forces. Pivoter les épaules pour se retrouver face à l'aire de lancer et entamer une projection du poids vers l'avant. 5) **L'élan** : idem que pour l'atelier 2 en intégrant une phase plus explosive au moment de la projection. 6) **Les bras** : idem que pour l'atelier 3 mais démarrer avec les épaules et le regard porté vers l'arrière. Puis pivoter les épaules et projeter le médecin ball selon un angle de 40 à 45° environ.	▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** ▸ **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Récupération de 3' entre les circuits.** ▸ **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des exercices.** ▸ **L'animateur doit insister sur la technique lors des différents exercices (notion de transfert de force). Attention également aux postures, notamment lors de la rotation des épaules et la projection de l'engin.** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.** **L'animateur sportif doit veiller, lors de chaque séance, à ce qu'aucun JSP ne se trouve dans la zone de lancer lorsque l'un des JSP s'apprête à lancer : demander à l'ensemble du groupe de se positionner derrière le lanceur.**	30 à 40 min.
Variante 1		V+ : réaliser un lancer lors des ateliers, réduire la récupération, augmenter le poids de l'engin V– : supprimer la phase explosive de l'atelier 5, réduire le poids de l'engin, augmenter la récupération.	**L'adaptation en variable négative ne doit pas concerner un seul JSP au risque de le démotiver : faire travailler les JSP au minimum par deux.**	

Matériel
Poids / Médecin ball / Plots ou coupelles pour matérialiser les différents ateliers.

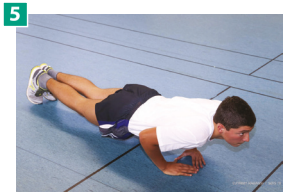
Lancer du poids

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
1  2  3  4  5 	**1) Lancer debout (pour un lanceur droitier)** : jambes légèrement écartées avec déplacement du poids du corps au-dessus de la jambe droite fléchie, l'extérieur du pied gauche est contre le butoir, le pied droit se trouve dans le cercle d'élan, les pieds sont quasiment alignés. Fléchir le buste vers l'arrière et regarder vers le sol en conservant le poids coller au cou. Entamer ensuite une rotation de épaules vers l'avant jusqu'à arriver à un alignement épaules – bassin – chevilles, puis projeter le poids. Le bras gauche reste le plus longtemps possible vers l'extérieur. **2) Gainage ventral** : rester 1minutes en position de gainage ventral : avant-bras posés au sol, jambes tendues et pointes de pieds posées au sol. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. Contraction de la ceinture abdominale pour éviter des courbures au niveau du dos. **3) Lancer avec pas** : départ pieds joints avec l'extérieur du pied gauche contre le butoir. Avec le poids contre le cou, faire un pas vers l'arrière du cercle, pour se retrouver dans la position du lancer debout. Avant que le pied droit n'entre en contact avec le sol, l'épaule droite et le tronc pivotent déjà vers l'arrière. Le lancer est initié dès la position de départ. Projection idem au premier atelier. **4) Pompes en coeur** : réalisation des pompes avec les mains qui se touchent quasiment (formé un triangle entre les deux mains). Si ce type de pompe est trop difficile ou entraîne des courbures importantes au niveau dos, réaliser les pompes sur les genoux (attention ne pas croiser les pieds), mais maintenir les mains. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles. **5) Opposé au lancer** : départ buste incliné au milieu du cercle d'élan avec le dos tourné vers le butoir. Commencer avec les pieds joints ou avec la jambe gauche légèrement devant la jambe droite. Amener ensuite la jambe droite dans la position du lancer debout. La partie arrière du pied gauche est ensuite placée contre le butoir, et ce avec un déplacement minimal du corps. Puis pivoter légèrement vers l'intérieur et projeter le poids.	**Circuit training composé de cinq ateliers à répéter trois à quatre fois. Former des binômes au sein du groupe JSP. Sur chaque atelier 10 à 15 répétitions devront être réalisées. Observer une récupération de 45" à 1' entre chaque exercice.** **Récupération de 3' entre les circuits.** **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des exercices.** **L'animateur doit insister sur la technique lors des différents exercices (notion de transfert de force). Attention également aux postures, notamment lors de la rotation des épaules et la projection de l'engin.** **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.** **L'animateur sportif doit veiller, lors de chaque séance, à ce qu'aucun JSP ne se trouve dans la zone de lancer lorsque l'un des JSP s'apprête à lancer : demander à l'ensemble du groupe de se positionner derrière le lanceur.**	30 à 40 min.

Matériel

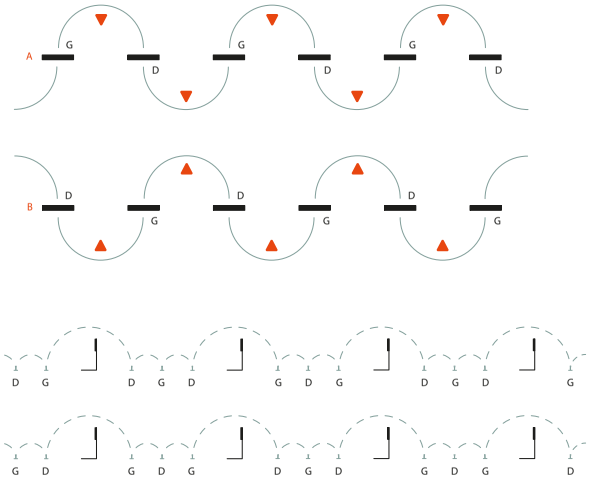
Poids / Tapis de sol / Plots ou coupelles pour matérialiser les différents ateliers.

Lancer du poids

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
1  2  3  4  5 	**1) Fentes** : départ debout, amener une jambe en avant (le genou de la jambe avant doit rester dans l'axe de la cheville) Fléchir la jambe avant et fléchir progressivement la jambe arrière (le genou de la jambe arrière doit presque toucher le sol). Veiller à garder le dos droit – contraction de la ceinture abdominale. Mains sur les hanches. **2) Déplacement latéral** : se tenir à l'arrière du cercle d'élan avec l'épaule gauche tournée vers le butoir. Effectuer un déplacement latéral gauche-droite-gauche avec les jambes légèrement fléchies et projeter le poids. **3) Abdominaux crunch** : allongé sur le dos, regard fixé vers le ciel, cuisses parallèles au sol, pas de mains derrière la nuque (sur la poitrine ou sur les tempes), ne pas poser le dos à la descente. **4) Déplacement en arrière** : se tenir à l'arrière du cercle d'élan avec le dos tourné dans la direction du lancer, les jambes fléchies et le tronc incliné. Le poids est appuyé contre le cou et le corps est en position groupée. Effectuer un déplacement gauche-droite-gauche vers l'arrière durant lequel le pied droit pivote légèrement vers l'intérieur au milieu du cercle. Réaliser ensuite le lancer. Le corps reste le plus longtemps possible en position groupée. **5) Pompes en coeur** : réalisation des pompes avec les mains qui se touchent quasiment (formé un triangle entre les deux mains). Si ce type de pompe est trop difficile ou entraîne des courbures importantes au niveau dos, réaliser les pompes sur les genoux (attention ne pas croiser les pieds), mais maintenir les mains. Conserver l'alignement épaules – bassin – chevilles.	**Circuit training composé de cinq ateliers à répéter trois à quatre fois. Former des binômes au sein du groupe JSP. Sur chaque atelier 10 à 15 répétitions devront être réalisées. Observer une récupération de 45" à 1' entre chaque exercice.** **Récupération de 3' entre les circuits.** **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des exercices.** **L'animateur doit insister sur la technique lors des différents exercices (notion de transfert de force). Attention également aux postures, notamment lors de la rotation des épaules et la projection de l'engin.** **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.** **L'animateur sportif doit veiller, lors de chaque séance, à ce qu'aucun JSP ne se trouve dans la zone de lancer lorsque l'un des JSP s'apprête à lancer : demander à l'ensemble du groupe de se positionner derrière le lanceur.**	30 à 40 min.

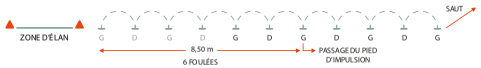
Matériel
Poids / Tapis de sol / Plots ou coupelles pour matérialiser les différents ateliers.

Saut en hauteur

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
	**Pied d'appel/1** : placer sur deux lignes droites distinctes, une succession de six obstacles (petites haies) placés à 5 m les uns des autres (Départ A = gauche / Départ B = droit). Effectuer des sauts en ciseaux alternés au-dessus des six obstacles. Des cônes, plots ou coupelles seront placés pour matérialiser la forme de la course d'élan en lacet qui oblige le JSP à changer de pied d'appel, la jambe libre étant toujours du côté de l'obstacle. Cet exercice est à répéter deux à trois fois du côté droit et gauche, l'objectif étant de déterminer son pied d'appel. **Pied d'appel/2** : placer six haies à franchir de face. Il y aura cette fois trois appuis entre chaque intervalle (entre chaque haies) : droite, gauche, droite ou gauche, droite, gauche. L'écartement entre les haies est le même que pour le précédent exercice : 5 m. Départ A = gauche / Départ B = droit. Cet exercice est à répéter deux à trois fois du côté droit et gauche, l'objectif étant de déterminer son pied d'appel. **Sauts** : une fois le pied d'appel trouvé pour chaque JSP, procéder en fin de séance à la réalisation de plusieurs sauts simples. L'objectif étant de réduire l'appréhension des JSP face à l'exercice du saut en hauteur. L'aspect technique sera « laissé de côté » en cette fin de séance. Demander aux JSP de réaliser une course d'élan sur le modèle du second exercice (supprimer les haies). À la fin de cette course d'élan, réaliser une impulsion verticale en montant le bras le proche du tapis vers le ciel (le bras doit guider l'impulsion). À la suite de cette impulsion, réaliser une chute sur le tapis.	**L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des exercices.** **L'animateur doit insister sur la technique lors des différents exercices (utilisation des bras, pose des appuis au sol). Attention également aux postures, notamment lors de la réception sur le tapis à la suite du saut (conserver le menton proche de la poitrine).** **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.
	V+ : commencer une approche du saut en ciseaux. **V–** : test du pied d'appel sur place : debout, pieds joints, réaliser une bascule vers l'avant. Le premier appui envoyé vers l'avant sera considéré comme le pied d'appel. Ce test est à réaliser avant le premier exercice.	**L'adaptation en variable négative ne doit pas concerner un seul JSP au risque de le démotiver : faire travailler les JSP au minimum par deux.**	

Matériel
Grands plots et barres pour matérialiser les haies / Plots et/ou coupelles pour matérialiser la course d'élan / Sautoir en hauteur

Saut en hauteur

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
 	**Prise de marques/1 :** définir une zone de 15 m pour la course d'élan : première partie rectiligne puis seconde partie curviligne. Départ dans une zone d'élan de 2 à 3 m maximum. Placer le pied d'impulsion sur la marque à 8,50 m (marque matérialisée par un scotch ou un plot de couleur) en effectuant 6 foulées en fréquence (rapide, petite amplitude). L'animateur sportif insistera sur l'importance d'une course d'élan genoux hauts pour préparer l'impulsion. À la fin de cette course d'élan, réaliser une impulsion en montant haut le genou du pied d'impulsion ainsi que le bras du même côté. Répété trois à quatre fois cet exercice afin de maîtriser la foulée nécessaire à la prise d'élan. **Prise de marques/2 :** Définir une zone de 15 m pour la course d'élan : première partie rectiligne puis seconde partie curviligne. Départ dans une zone d'élan de 2 à 3 m maximum. Placer le pied d'impulsion sur la marque à 11 m (marque matérialisée par un scotch ou un plot de couleur) en effectuant 6 foulées en grande amplitude (limite foulée bondissante). L'animateur sportif insistera sur l'importance d'une course d'élan genoux hauts pour préparer l'impulsion. À la fin de cette course d'élan, réaliser une impulsion en montant haut le genou du pied d'impulsion ainsi que le bras du même côté. Répété trois à quatre fois cet exercice afin de maîtriser la foulée nécessaire à la prise d'élan. **Sauts :** Procéder en fin de séance à la réalisation de plusieurs sauts simples. L'objectif étant de réduire l'appréhension des JSP face à l'exercice du saut en hauteur et d'utiliser les éléments travaillés durant la séance. Pour ce faire, le JSP utilisera l'un des deux types d'élan travaillé puis terminera par une impulsion en cherchant à monter le genou du pied d'impulsion ainsi que le bras du même côté. Réception sur le tapis.	**Pour ce type d'exercice technique, il peut être intéressant de former des binômes à l'intérieur du groupe JSP. Ainsi, lors des différents passages sur les exercices : un JSP réalise l'exercice et le second observe et émet des remarques.** **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des exercices.** **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** **L'animateur doit insister sur la technique lors des différents exercices (utilisation des bras, pose des appuis au sol).** **La dernière partie de la course d'élan se réalise toujours à partir d'une foulée « véloce » (raccourcissement des appuis et augmentation de la fréquence). Attention également aux postures, notamment lors de la réception sur le tapis à la suite du saut (conserver le menton proche de la poitrine).** **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

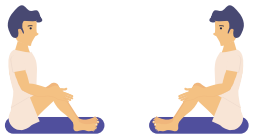
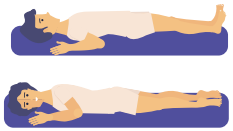
Matériel
Plots et/ou coupelles pour matérialiser la course d'élan et les différentes zones / Sautoir en hauteur

Saut en hauteur

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
 	**Travail de la chute/1** : positionner un plinth ou une marche devant le tapis permettant la réception. Debout sur le plinth, pieds à plat écartés largeur d'épaules, bras le long du corps. Se laisser tomber en arrière en creusant le dos et en rentrant le menton sur la poitrine. L'exercice de chute doit être répété plusieurs fois afin de supprimer l'appréhension du JSP. **Travail de la chute/2** : positionner un plinth ou une marche devant le tapis permettant la réception. Départ jambes fléchies, pieds à plat écartés largeur d'épaules, bras le long du corps. Effectuer une forte poussée synchronisée avec les bras. Creuser le dos et rentrer le menton sur la poitrine. L'exercice de chute doit être répété plusieurs fois afin de supprimer l'appréhension du JSP. **Technique Fosbury** : placer une zone d'élan de 15m en dissociant une partie rectiligne et une partie curviligne. Définir sa course d'élan en prenant ses marques. Insister sur la technique de saut Fosbury : au moment de **l'appel** : légèrement incliné vers l'arrière et l'intérieur de la courbe, jambe libre plus ou moins en arrière, bras bas prêts à s'élever simultanément, pose de pied réalisé à l'aplomb du premier poteau dans le sens de la course. / **L'impulsion :** les bras montent vers le haut et vers l'avant, regard orienté vers la barre, genou de la jambe d'impulsion haut. / **Le franchissement :** afin de permettre le passage du bassin, le sauteur tire ses talons vers les fesses. Pour permettre l'esquive des jambes, celles-ci ainsi que les cuisses sont projetées vers le haut : descente du bassin.	**Pour ce type d'exercice technique, il peut être intéressant de former des binômes à l'intérieur du groupe JSP. Ainsi, lors des différents passages sur les exercices : un JSP réalise l'exercice et le second observe et émet des remarques.** **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des exercices.** **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP.** **Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** **L'animateur doit insister sur la technique lors des différents exercices. Les techniques spécifiques au saut en hauteur ne s'acquièrent pas immédiatement. De nombreuses répétitions sont nécessaires ainsi que les conseils de l'animateur sportif. Attention également aux postures, notamment lors de la réception sur le tapis à la suite du saut (conserver le menton proche de la poitrine).** **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

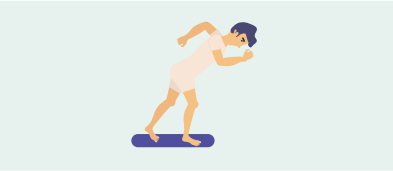
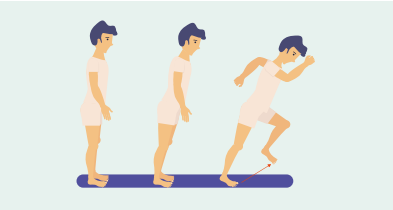
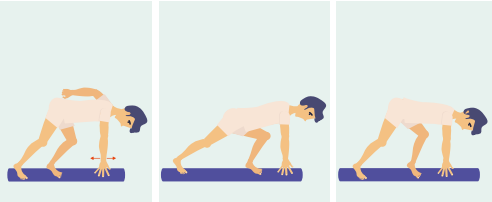
Matériel
Plots et/ou coupelles pour matérialiser la course d'élan et les différentes zones / Sautoir en hauteur / Plinth ou marche.

Vitesse

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
   	➥ **Travail de la réaction :** Chaque exercice devra être répété trois fois. Observer une pause de 2 à 3 minutes entre les exercices. ▸ Debout face au sens de la course, pieds légèrement écartés, mains sur les cuisses, jambes très légèrement fléchies. Provoquer une bascule vers l'avant jusqu'à déclencher la course. Conserver une coordination bras-jambes : jambe d'appel en avant avec le bras opposé. Organiser un déclenchement des départs en cascade : le 1er au top, puis le second, … Sprinter sur 20 m. ▸ Donner un chiffre à chaque JSP. Les JSP se tiennent debout, face au sens de la course, en flexion sur les cuisses, bras dissociés (un en avant, un en arrière). À l'appel, de son chiffre sprinter sur 20 m. ▸ Assis face au sens de la course, jambes fléchies, mains sur les cuisses. Au signal visuel (chiffon rouge par exemple), se relever et sprinter sur 20 m. ▸ Assis le dos face à la course, jambes fléchies, mains sur les cuisses. Au top se relever et sprinter sur 20 m. ▸ Donner un chiffre à chaque JSP. Allongé sur le dos, les pieds dans le sens de la course, bras le long du corps, mains à plat au sol. L'animateur énumère une suite de chiffres, le départ sera déclenché lorsque les JSP entendront leur chiffre. Sprinter sur 20 m. ▸ Couché sur le sol, face contre la terre, bras le long du corps, tête dans le sens de la course. L'animateur se place derrière de façon à ne pas être vu. Le départ aura lieu lorsque les JSP entendront le bruit faire par l'animateur (tape dans les mains par exemple). ▸ Assis, jambes allongées face au sens de la course, mains sur les cuisses. Définir deux lignes (une devant, une derrière) espacées de 2 m. Au top, le JSP placé sur la 2e ligne doit essayer de rattraper le JSP placé sur la 1re ligne.	▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP. Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des exercices, des différentes attitudes à adopter.** ▸ **L'animateur doit insister sur la technique lors des différents exercices (utilisation des bras, coordination bras-jambes, …). Attention également aux postures, notamment lors de la position d'attente et au moment de se relever** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

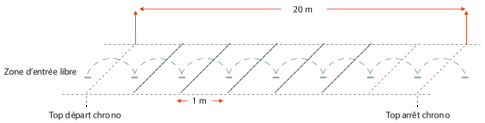
Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différentes zones (départ et arrivée)

Vitesse

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
   	➥ **La position de départ :** ▸ **position debout** : flexion du tronc importante, flexion jambes-cuisses peu importante, un pied légèrement devant l'autre, bras dissociés (un en avant et un en arrière), partir au top pour réaliser un sprint de 15 m. ▸ **position debout** : flexion jambes-cuisses importante, un pied légèrement devant l'autre, bras dissociés (un en avant et un en arrière), partir au top pour réaliser un sprint de 15 m. ▸ **position debout** : bras parallèles, légère flexion jambes-cuisses, pieds légèrement écartés. Engager une bascule vers l'avant : départ tombé. Puis rechercher la coordination bras-jambes avec enchaînement des appuis. Partir au top pour réaliser un sprint de 15 m. ▸ **position accroupie** : en position trépied (un pied devant l'autre), bras dissociés avec une main placée au sol dans l'axe de l'épaule en appui afin de retenir le poids de corps. L'autre main est placée dans le dos. Partir au top pour réaliser un sprint de 15 m. ▸ **position accroupie** : en position trépied, les deux mains au sol dans l'axe des épaules, écart entre les deux pieds plus important que sur les précédents exercices (de trois à quatre pieds). La jambe arrière doit être quasiment tendue. Partir au top pour réaliser un sprint de 15 m. ▸ **position accroupie** : en position trépied, les deux mains au sol dans l'axe des épaules, fléchir sur les jambes, écart d'environ deux pieds entre les pieds, le bassin reste haut. Progressivement, élevé le bassin et engager une bascule des épaules vers l'avant. Les mains permettent de retenir le poids du corps. Partir au top pour réaliser un sprint de 15 m. ▸ **Sprint** : Placer les JSP en binôme. Le premier se positionne sur la première ligne, le second se positionne sur la seconde ligne, 30 m plus loin que la première. La position de départ à adopter est la dernière travaillée au cours de l'exercice précédent. Lorsque les JSP sont en position de départ, l'animateur se place derrière le premier et donne le top. Le premier réalise 30 m de sprint jusqu'au relayeur. Le relayeur démarre seulement lorsque qu'il voit son binôme franchir sa ligne de départ (notion d'anticipation grâce au bruit de son partenaire). L'objectif pour le second est d'engager une bascule progressive des épaules vers l'avant juste avant l'arrivée de son binôme. Alterner relayeur 1 et 2 (deux fois sur chaque poste).	▸ **L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP. Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** ▸ **Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des exercices, des différentes attitudes à adopter.** ▸ **L'animateur doit insister sur la technique lors des différents exercices (utilisation des bras, coordination bras-jambes, …). Attention également aux postures, notamment lors de la position d'attente et au moment de se relever** ▸ **L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différentes zones (départ et arrivée)

Vitesse

Démonstration en image(s)	Déroulement	Consignes	Durée
 	**Travail d'allure :** matérialiser deux lignes droites de 80 m constituées d'intervalles représentées par des plots tous les 20 m. Il y a donc quatre zones différenciées sur chaque ligne droite. ▸ La première ligne droite sera accordée à la fréquence de la foulée. Les quatre zones vont de la plus rapide à la moins rapide. Aussi, la vitesse maximale doit être atteinte uniquement dans la quatrième zone : accélération progressive en quatre temps. Le changement de vitesse entre les zones doit être visible par l'animateur et ressenti par le JSP en activité. ▸ La deuxième ligne droite sera accordée à l'amplitude de la foulée. La foulée doit être de plus en plus ample selon l'avancement dans les zones. Aussi, l'amplitude maximale doit être atteinte uniquement dans la quatrième zone : accélération progressive en 4 temps. Le changement d'amplitude entre les zones doit être visible par l'animateur et ressenti par le JSP en activité. Répéter trois à quatre fois la réalisation des deux lignes droites : retour marché entre les lignes droites. Récupération de 3' entre les deux types de ligne droite. Durant la réalisation de cet exercice l'animateur sportif sera attentif à l'utilisation des segments libres (les bras dans l'axe de la course) qui doivent participer à la réussite du JSP. **Travail de foulée :** ▸ sur une ligne droite de 20 m, disposer des lattes distantes d'environ 1 m. Une zone d'élan libre sera prévue en amont de cette ligne droite. L'objectif est de poser un appui entre chaque latte et d'accentuer le travail de la foulée en montant les genoux de manière raisonnable (le but n'est pas de réaliser des montées de genoux). Là aussi l'utilisation des bras est essentielle. À la fin de cette ligne droite de 20 m, poursuivre sur 20 autres mètres en conservant le même type de foulée, mais sans les lattes. ▸ Même exercice que le précédent, cependant l'écart entre les lattes devient de 2 m environ de manière à travailler l'amplitude la foulée. Répéter trois à quatre fois la réalisation des deux lignes droites : retour marché entre les lignes droites. Récupération de 3' entre les deux types de ligne droite. Durant la réalisation de cet exercice l'animateur sportif sera attentif à l'utilisation des segments libres (les bras dans l'axe de la course) qui doivent participer à la réussite du JSP.	**▸ L'animateur sportif a pour rôle de réguler l'effort fourni par les JSP. Il est nécessaire de prendre du recul sur la séance afin d'analyser les différents comportements sportifs au cours de celle-ci.** **▸ Par ailleurs, il est essentiel de proposer une démonstration des exercices, des différents types de foulée et de rythme à adopter.** **▸ L'animateur doit insister sur la technique lors des différents exercices (utilisation des bras, coordination bras-jambes, …).** **▸ L'animateur sportif n'hésite pas à proposer régulièrement aux JSP de s'hydrater.**	30 à 40 min.

Matériel
Plots ou coupelles pour matérialiser les différentes zones / Lattes

Fiches techniques C10



EXERCICES DE CORPS DE SÉANCE

Étirements

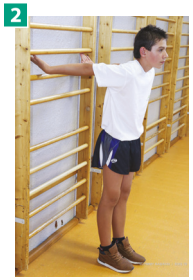
Deltoïdes

Démonstration en image(s)	Consignes	Durée
1 	**1)** Position debout, pieds à plat au sol, bras le long du corps. Saisir le coude gauche avec la main droite et tendre le bras gauche de manière à ce qu'il soit parallèle au sol et perpendiculaire au buste. Exercer une pression sur le coude gauche de façon à amplifier la sensation d'étirement. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
2 	**2)** Position debout, pieds à plat au sol, bras le long du corps. Amener la main gauche derrière le dos, au niveau du bassin.Avec la main droite, exercer une pression sur le bras gauche pour le pousser progressivement vers l'avant.Souffler en continu pendant l'étirement	2 fois 20 secondes
3 	**3)** Position debout, pieds à plat au sol, se positionner dans l'encadrement d'une porte par exemple. Lever les bras de façon à ce que les coudes soient fléchis à 90°. Poser les mains à plat de chaque côté du mur. Se pencher doucement en avant, afin de ressentir la sensation d'étirement.	2 fois 20 secondes

Matériel
Aucun

Sécurité Les étirements ne doivent pas être réalisés au-delà du seuil de douleur ressenti par le JSP. L'adolescence étant une période très fluctuante, le seuil de douleur peut varier d'un JSP à l'autre. Veiller à respecter les consignes de souffle et de placement (prévention des blessures).

Biceps

Démonstration en image(s)	Consignes	Durée
1 	**1)** Position debout, pieds à plat au sol, passer les deux mains derrière le dos et entrecroiser les doigts. Tendre les bras et monter progressivement les bras vers le ciel sans lâcher la prise des mains. Conserver le buste et le dos droit. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
2 	**2)** Position debout, pieds à plat au sol, dos à un support. Tendre les bras et venir crocheter le support avec les mains, de façon plus ou moins haute (plus la prise sera haute et plus la sensation d'étirement sera importante). Conserver le buste et le dos droit. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes

Matériel
Aucun

Sécurité Les étirements ne doivent pas être réalisés au-delà du seuil de douleur ressenti par le JSP. L'adolescence étant une période très fluctuante, le seuil de douleur peut varier d'un JSP à l'autre. Veiller à respecter les consignes de souffle et de placement (prévention des blessures).

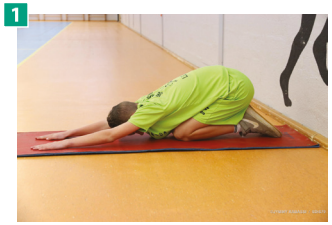
Triceps

Démonstration en image(s)	Consignes	Durée
1 	**1)** Position debout (ou assise sur les pieds), pieds à plat au sol, amener un bras au-dessus de la tête et le conserver en appui contre l'oreille. Fléchir le coude de façon à ce que la main arrive derrière la tête. Avec l'autre main, saisir le coude du bras fléchi et tirer progressivement le coude derrière la tête. Conserver le buste et le dos droit. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
2 	**2)** Position debout, pieds à plat au sol, amener une main dans le bas du dos et l'autre main dans le haut du dos. Venir crocheter le bout des doigts de chaque main et garder les bras tendus. Plus le contact entre les mains sera important et plus l'étirement se fera ressentir. Conserver le buste et le dos droit. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes

Matériel
Aucun

Sécurité Les étirements ne doivent pas être réalisés au-delà du seuil de douleur ressenti par le JSP. L'adolescence étant une période très fluctuante, le seuil de douleur peut varier d'un JSP à l'autre. Veiller à respecter les consignes de souffle et de placement (prévention des blessures).

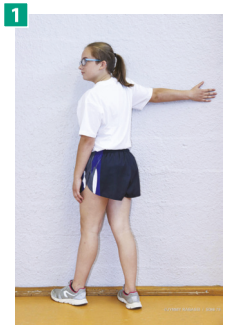
Muscles du dos

Démonstration en image(s)	Consignes	Durée
1 	**1)** Position assise, sur les talons. Réaliser une flexion de buste, tout en essayant de conserver les fesses sur les talons. Tendre les bras vers l'avant et poser les mains à plat au sol. Faire glisser les mains progressivement sur le sol pour mieux ressentir la sensation d'étirement. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
2 	**2)** Position allongée sur le dos, jambes et bras tendus. Progressivement, faire basculer les jambes derrière la tête, en essayant de les garder tendues. Essayer d'amener les pointes de pied en contact avec le sol. Conserver les bras tendus le long du corps pour un meilleur équilibre. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
2 	**3)** Position allongée sur le dos, jambes tendues et bras tendus derrière la tête. Progressivement, étirer les bras vers l'arrière en conservant un alignement avec le tronc. Attention à ne pas créer de courbure au niveau des lombaires (contraction de la ceinture abdominale). Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes

Matériel
Aucun

Sécurité Les étirements ne doivent pas être réalisés au-delà du seuil de douleur ressenti par le JSP. L'adolescence étant une période très fluctuante, le seuil de douleur peut varier d'un JSP à l'autre. Veiller à respecter les consignes de souffle et de placement (prévention des blessures).

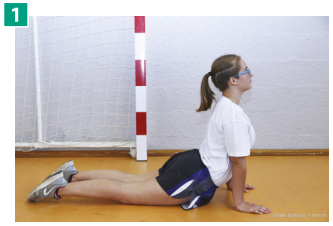
Pectoraux

Démonstration en image(s)	Consignes	Durée
1 	**1)** Position debout, pieds à plat au sol, face à un mur. Poser la main droite (doigts vers la droite) à plat sur le mur et tendre le bras. Bras positionné environ à 90° par rapport au buste. Orienter les épaules vers la gauche en pivotant doucement le bassin et les appuis au sol vers la gauche. Ouvrir la cage thoracique pour ressentir la sensation d'étirement. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
2 	**2)** Position assise. Placer les mains à plat en arrière, bras légèrement fléchis. Progressivement, rapprocher le bassin vers les pieds en fléchissant les jambes. Ouvrir la cage thoracique pour ressentir de façon plus importante l'étirement. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
2 	**3)** Position quadrupédie, bras tendus et mains posées à plat au sol. Faire glisser un bras sur le côté du corps en le conservant tendu. Progressivement, rapprocher l'épaule du bras tendu vers le sol. Attention à ne pas créer de courbure dans le dos. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes

Matériel
Aucun

Sécurité Les étirements ne doivent pas être réalisés au-delà du seuil de douleur ressenti par le JSP. L'adolescence étant une période très fluctuante, le seuil de douleur peut varier d'un JSP à l'autre. Veiller à respecter les consignes de souffle et de placement (prévention des blessures).

Abdominaux

Démonstration en image(s)	Consignes	Durée
1 	**1)** Position allongée sur le ventre, jambes tendues. Venir poser les mains à plat devant le bassin (écartement largeur d'épaule), bras tendus. Basculer progressivement la tête vers l'arrière de façon à ressentir l'étirement des abdominaux. Attention à ne pas accentuer de façon trop prononcer la courbure lombaire : l'étirement doit être ressenti au niveau des abdominaux et non du dos. Conserver les bras tendus. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
2 	**2)** Se munir d'un ballon de gym et placer la courbure lombaire sur le point haut du ballon de gym. Tendre les bras en arrière de la tête et laisser le dos des mains en appui au sol. Tendre les jambes et laisser les pieds à plat au sol. Veiller à conserver un maximum le dos en contact avec le ballon. Souffler en continu pendant l'étirement	2 fois 20 secondes
3 	**3)** Position couchée sur la face gauche, jambe gauche tendue. Fléchir la jambe droite jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol. Utiliser la main gauche pour garder le genou droit en contact avec le sol. Avec le bras droit, faire un demi-cercle perpendiculaire au sol pour amener le bras du côté opposé au genou fléchi (bras tendu au sol). Conserver les épaules le plus près possible du sol. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes

Matériel
Ballon de gym

Sécurité Les étirements ne doivent pas être réalisés au-delà du seuil de douleur ressenti par le JSP. L'adolescence étant une période très fluctuante, le seuil de douleur peut varier d'un JSP à l'autre. Veiller à respecter les consignes de souffle et de placement (prévention des blessures).

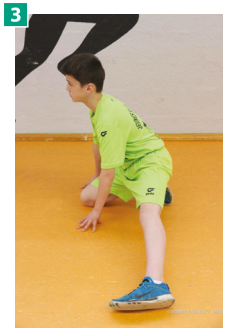
Fessiers – Muscles pyramidaux – Psoas

Démonstration en image(s)	Consignes	Durée
1 	**1)** Position allongée sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat au sol, tête au sol. Amener le pied gauche sur le genou droit et passer les mains sous le droit pour « tirer » vers la poitrine. Attention à ne pas créer de courbure au niveau du dos (contraction de la ceinture abdominale). Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
2 	**2)** Position quadrupédie. Amener le pied droit devant le genou gauche. Puis tendre progressivement la jambe gauche vers l'arrière. Conserver le buste et le dos droit. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
3 	**3)** Position assise, jambes tendues. Fléchir la jambe gauche et passer le pied gauche derrière la rotule droite. Amener le genou gauche vers soi en exerçant une pression grâce au bras droit. La main gauche reste en appui au sol. Conserver le buste et le dos droit. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes

Matériel
Aucun

Sécurité Les étirements ne doivent pas être réalisés au-delà du seuil de douleur ressenti par le JSP. L'adolescence étant une période très fluctuante, le seuil de douleur peut varier d'un JSP à l'autre. Veiller à respecter les consignes de souffle et de placement (prévention des blessures).

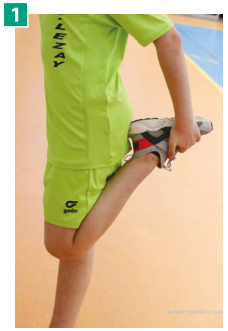
Adducteurs

Démonstration en image(s)	Consignes	Durée
1 	**1)** Position assise, placer les pieds plante contre plante (ou semelle contre semelle), de manière à avoir les genoux portés vers l'extérieur. Progressivement appuyer avec les avant-bras sur les genoux pour accentuer la sensation d'étirement. Conserver le buste et le dos droit. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
2 	**2)** Position assise, jambes tendues, bras tendus vers le ciel. Ecarter progressivement les jambes vers l'extérieur jusqu'au maximum (attention à ne pas dépasser le seuil de douleur). Basculer progressivement le buste vers l'avant et positionner les mains en avant du buste pour conserver un certain équilibre. Attention à ne pas créer de courbure au niveau du dos (contraction de la ceinture abdominale). Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
3 	**3)** Position quadrupédie, puis garder un genou à terre et tendre l'autre jambe sur le côté, pied à plat et pointe de pied vers l'avant. Tendre les bras vers le ciel puis incliner le buste du côté de la jambe tendue. Conserver le buste et le dos droit. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes

Matériel
Aucun

Sécurité Les étirements ne doivent pas être réalisés au-delà du seuil de douleur ressenti par le JSP. L'adolescence étant une période très fluctuante, le seuil de douleur peut varier d'un JSP à l'autre. Veiller à respecter les consignes de souffle et de placement (prévention des blessures).

Quadriceps

Démonstration en image(s)	Consignes	Durée
1 	**1)** Position debout, pieds à plat au sol. Saisir le pied gauche grâce à la main gauche et amener ce pied vers les fesses. Tirer progressivement le pied vers le haut pour accentuer l'étirement. Conserver le buste et le dos droit. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes

Matériel
Aucun

Sécurité Les étirements ne doivent pas être réalisés au-delà du seuil de douleur ressenti par le JSP. L'adolescence étant une période très fluctuante, le seuil de douleur peut varier d'un JSP à l'autre. Veiller à respecter les consignes de souffle et de placement (prévention des blessures).

Ischio-jambiers

Démonstration en image(s)	Consignes	Durée
1  	**1)** Position debout, pieds joints. Passer le pied gauche derrière la cheville droite, garder les pieds serrés. Tendre les bras vers le ciel puis enrouler progressivement le dos pour essayer de venir toucher le sol avec les mains. Attention à ne pas faire d'à-coups lors de la descente. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
2 	**2)** Position assise, jambes tendues et pointes de pieds relevées vers soi. Tendre les bras vers le ciel puis enrouler progressivement le dos pour essayer de venir toucher ses pointes de pieds ou ses chevilles. Veiller à conserver les jambes tendues. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
3 	**3)** Position debout, tendre une jambe vers l'avant, talon au sol et pointe de pied relevée. L'autre jambe est légèrement fléchie pour ne pas gêner la réalisation de l'étirement. Tendre les bras vers l'arrière et conserver le buste et le dos droit. Puis se pencher progressivement vers l'avant pour ressentir la sensation d'étirement. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes

Matériel
Aucun

Sécurité Les étirements ne doivent pas être réalisés au-delà du seuil de douleur ressenti par le JSP. L'adolescence étant une période très fluctuante, le seuil de douleur peut varier d'un JSP à l'autre. Veiller à respecter les consignes de souffle et de placement (prévention des blessures).

Mollets

Démonstration en image(s)	Consignes	Durée
1 	**1)** Position debout, jambes tendues, pieds écartés largeur d'épaules. Placer la plante du pied droit contre un mur ou un autre support vertical, tout en conservant le talon au sol. Laisser l'appui étirer progressivement le mollet. La jambe « inactive » peut être placée légèrement en arrière. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes
2 	**2)** Position debout, face à un mur ou un autre support vertical. S'appuyer contre le mur et tendre une jambe vers l'arrière. Fléchir légèrement la jambe avant et conserver le talon de la jambe arrière au sol. Fléchir d'avantage la jambe avant si l'étirement ne se fait pas suffisamment ressentir. Souffler en continu pendant l'étirement.	2 fois 20 secondes

Matériel
Aucun

Sécurité Les étirements ne doivent pas être réalisés au-delà du seuil de douleur ressenti par le JSP. L'adolescence étant une période très fluctuante, le seuil de douleur peut varier d'un JSP à l'autre. Veiller à respecter les consignes de souffle et de placement (prévention des blessures).

PARTIE D

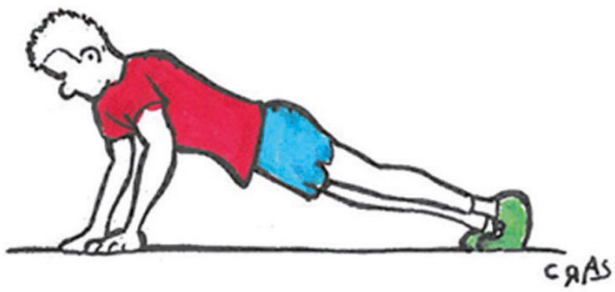
Les Indicateurs de la Condition Physique (ICP)



Les Indicateurs de la Condition Physique (ICP)

D1

Endurance musculaire des membres supérieurs (pompes)

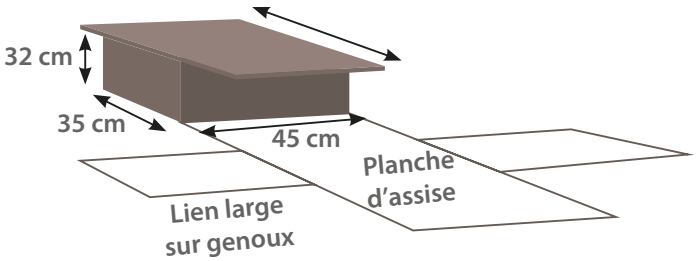


- **Objectif :** évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs.
- **Principe :** effectuer le plus grand nombre de flexions - extensions (pompes) des membres supérieurs à une cadence d'une pompe toutes les deux secondes.
- **Matériel :** un chronomètre.
- **Description**
  - **Position de départ (position haute) :**
    - pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils ;
    - bras tendus ;
    - mains en appui sur le sol, écartées de la largeur des épaules (placées au-dessous des épaules) ;
    - corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).
  - **Position basse :**
    - bras fléchis, coudes près du buste ;
    - garder le corps en ligne droite (poitrine à 5 cm environ du sol), tête, tronc, hanches, genoux et chevilles dans un même alignement.

Souplesse



- **Objectif :** cet exercice a pour but d'évaluer la souplesse du candidat.
- **Principe :** pousser d'une manière continue et du bout des doigts une règle de section carrée d'environ 2 cm de côté placée sur un dispositif en forme de caisse, après avoir placé les pieds contre celui-ci.
- **Matériel :** un dispositif d'exercice.
- **Description :** le candidat, assis sur une planche, est sanglé au niveau des genoux par un lien de 13 à 18 cm de large centré sur les rotules. Le 0 de référence de la graduation du dispositif est placé en bordure de la tablette supérieure, donc à 15 cm au-dessus du plan d'appui des pieds. Par flexion du tronc, bras tendus, le candidat pousse la réglette. L'épreuve se déroule pieds joints, sans chaussures. La durée totale de l'épreuve est limitée à 2 minutes, la position la plus avancée doit être maintenue au moins deux secondes.

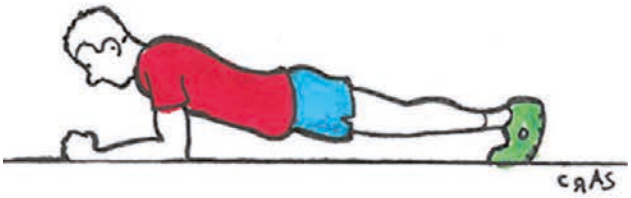


Endurance musculaire des membres supérieurs (tractions)



- **Objectif :** évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs.
- **Principe :** effectuer le plus grand nombre de tractions des membres supérieurs à une cadence régulière, sans temps de repos supérieur à 3 secondes.
- **Matériel :** un chronomètre, une barre de suspension ou barre fixe, un tapis de sol ou à défaut une parade.
- **Description :** la position de départ et position haute du candidat est qu'il est suspendu à une barre ; ses mains sont en supination, écartées de la largeur des épaules environ, bras tendus.
- **La position des jambes est laissée à l'initiative du candidat (ne pas croiser les jambes).**
- **Position haute :**
  - amener le menton au-dessus de la barre par une traction complète des bras, coudes au corps.

Endurance musculaire des membres supérieurs (gainage)



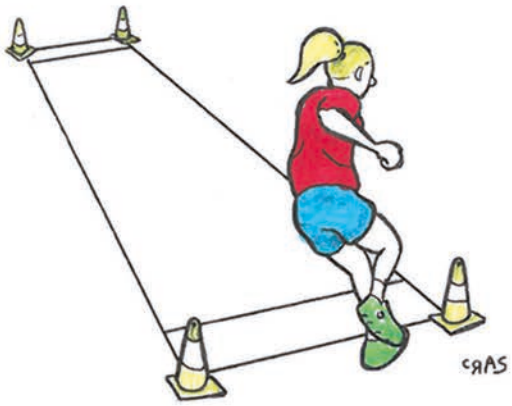
- **Objectif :** cet exercice a pour but de mesurer l'endurance des muscles des bras, du dos et de la ceinture pelvienne, très souvent sollicités dans les interventions (transport de matériel, de victime).
- **Principe :** il s'agit de maintenir le plus longtemps possible, en appui sur les avant-bras et sur les orteils, une position de corps tendu.
- **Matériel :** tapis de sol, un chronomètre.
- **Description**
  - **Position de départ :**
    - en appui sur les avant-bras, un genou au sol ;
    - pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils.
  - **Position à maintenir :**
    - se soulever, corps tendu, membres inférieurs dans le prolongement du tronc, en appui sur les avant-bras et les orteils ;
    - la ceinture abdominale ne doit pas toucher le sol (éviter les courbures lombaires);
    - corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

Endurance cardio-respiratoire

- **Objectif :** cet exercice a pour but d'évaluer les capacités cardio-respiratoires en déterminant la Vitesse Maximale Aérobie (VMA) exprimée en km/h.
- **Principe :** cette épreuve consiste à courir, soit en navette (aller-retour) entre deux plots espacés de 20 m (test de Luc Léger), soit sur une piste matérialisée par des plots (Test du Vam-Éval), avec une vitesse de départ de 8 km/h environ, qui augmente ensuite de 0,5 km/h toutes les minutes.
- **Matériel :** un dispositif sonore (lecteur CD, lecteur MP3, etc.), un enregistrement de la cadence, un terrain plat de 35 m ou une piste, des plots.

Test de Luc Léger

Une bande sonore indique au candidat le rythme de la course. Les bips sonores doivent être clairement entendus par les candidats. Le candidat court et doit régler sa vitesse de manière à se trouver à proximité (1 à 2 mètres maximum de retard peuvent être admis à condition de pouvoir soit les maintenir, soit les combler lors des intervalles suivants) d'un plot au moment où retentit le signal sonore. Au début de l'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente toutes les 60 secondes. Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre.

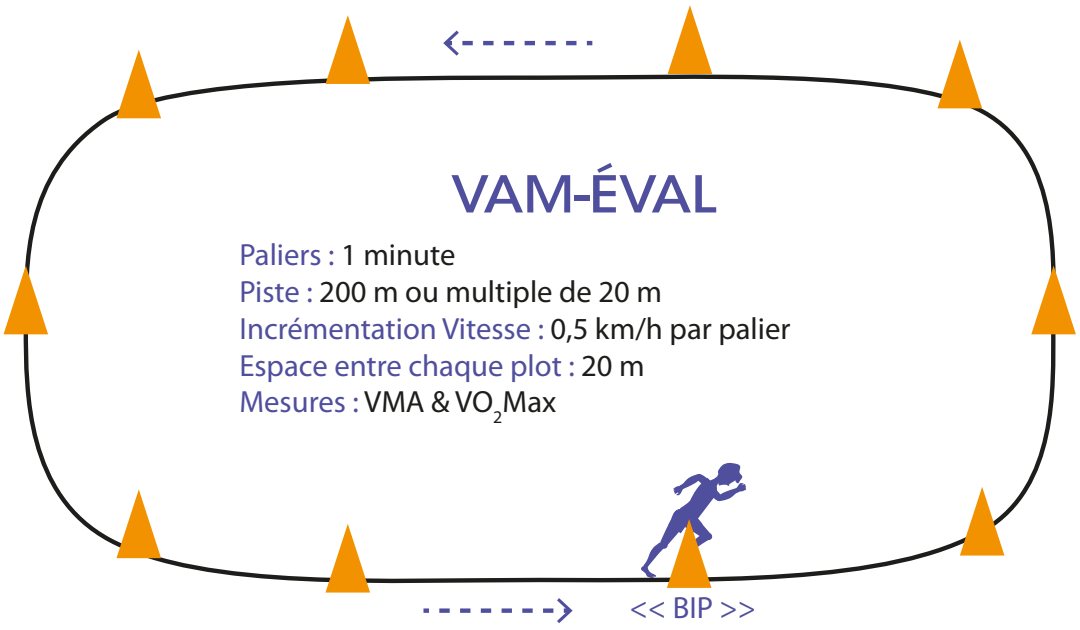


Test du VAM-ÉVAL

➥ **Description :**

étalonnement ou traçage d'une piste :

- sur une piste de 200 m ou plus, toujours multiple de 20 m, placer une borne tous les 20 m ;
- aménager une piste sur le terrain de football, de rugby ou tout autre aire de jeu : tracer un rectangle de 40 m de long et de 38,20 m de largeur. Utiliser si possible les lignes de touche. Au milieu de chaque largeur, planter une fiche qui deviendra le centre de deux demi-cercles d'un rayon de 19,10 m. Tracer ces demi-cercles aux deux extrémités du rectangle. La longueur obtenue représente une piste de 200 m. Positionner les plots tous les 20 m.



-

Tests Killy – Endurance musculaire membres inférieurs

	NIVEAU INSUFFISANT		NIVEAU MOYEN		NIVEAU ENTRAINÉ	
ÂGE	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme
13	<50"	<50"	50" à 109"	50" à 109"	110"	110"
14	<50"	<50"	50" à 109"	50" à 109"	110"	110"
15	<60"	<60"	60" à 109"	60" à 109"	110" à 120"	110" à 120"
16	<60"	<60"	60" à 109"	60" à 109"	110" à 120"	110" à 120"
17	<60"	<60"	60" à 109"	60" à 109"	110" à 120"	110" à 120"

Tests gainage – Endurance musculaire ceinture dorso-abdominale

	NIVEAU INSUFFISANT		NIVEAU MOYEN		NIVEAU ENTRAINÉ	
ÂGE	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme
13	<50"	<50"	50" à 109"	50" à 109"	110"	110"
14	<50"	<50"	50" à 109"	50" à 109"	110"	110"
15	<60"	<60"	60" à 109"	60" à 109"	110" à 120"	110" à 120"
16	<60"	<60"	60" à 109"	60" à 109"	110" à 120"	110" à 120"
17	<60"	<60"	60" à 109"	60" à 109"	110" à 120"	110" à 120"

Tests souplesse

	NIVEAU INSUFFISANT		NIVEAU MOYEN		NIVEAU ENTRAINÉ	
ÂGE	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme
13	<15 cm	<15 cm	15 à 19 cm	15 à 19 cm	20 cm	20 cm
14	<15 cm	<15 cm	15 à 19 cm	15 à 19 cm	20 cm	20 cm
15	<20 cm	<20 cm	20 à 22 cm	20 à 22 cm	23 cm	23 cm
16	<20 cm	<20 cm	20 à 22 cm	20 à 22 cm	23 cm	23 cm
17	<20 cm	<20 cm	20 à 23 cm	21 à 23 cm	24 à 26 cm	24 à 26 cm

Tests flexions-extentions
Endurance musculaire membres superieurs

	NIVEAU INSUFFISANT		NIVEAU MOYEN		NIVEAU ENTRAINÉ	
ÂGE	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme
13	<3	<10	3 à 5	10 à 13	6	14
14	<3	<10	3 à 5	10 à 15	6	16
15	<4	<12	5 à 6	12 à 15	7	16
16	<5	<12	5 à 7	12 à 17	8	18
17	<5	<14	5 à 8	14 à 17	9	18

Tests flexions-extentions
Endurance musculaire membres superieurs

	NIVEAU INSUFFISANT		NIVEAU MOYEN		NIVEAU ENTRAINÉ	
ÂGE	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme
13	<2	<2	2 à 3	2 à 8	4	9
14	<2	<2	2 à 3	2 à 10	4	11
15	<3	<3	3 à 4	3 à 11	5	12
16	<3	<5	3 à 4	5 à 12	6	13
17	<4	<7	4 à 5	7 à 12	6	13

Tests Luc Léger - Endurance cardio-respiratoire

	SEUIL SÉCURITÉ		NIVEAU INSUFFISANT		NIVEAU MOYEN		NIVEAU ENTRAINÉ	
ÂGE	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme
13	< ou = 2	< ou = 3	< 4	< 5	4 à 5	5 à 7	6	8
14	< ou = 2	< ou = 3	< 4	< 5	4 à 5	5 à 7	6	8
15	< ou = 3	< ou = 4	< 5	< 6	5 à 6	6 à 8	7	9
16	< ou = 3	< ou = 4	< 5	< 6	5 à 6	6 à 8	7	9
17	< ou = 3	< ou = 4	<5	<6	5 à 6	6 à 8	7	9

➥ **Attention particulière lors des scéances d'activité physique**

PARTIE E

Réglementation des épreuves du BNJSP et des épreuves de service



La réglementation des épreuves du BNJSP

E1

Épreuve aquatique de sauvegarde individuelle

- **Tenue :** tenue de bain (conforme au règlement de l'enceinte sportive dans laquelle se déroule l'épreuve).
- **Enceinte sportive ou structure :** piscine, bassin ou plan d'eau naturel sécurisé où le départ plongé ou sauté est réalisable.
- **Début de l'épreuve :** sur le bord, départ plongé ou sauté.
- **Distance à parcourir :** 50 mètres
- **Technique :** tout type de nage. Le JSP peut changer de technique de nage autant de fois qu'il le souhaite sur la distance des 50 mètres.
- **Fin de l'épreuve :** à la fin des 50 mètres, le JSP touche le mur d'arrivée avec n'importe quelle partie de son corps, avant de sortir de l'eau Le JSP sort de l'eau sans utiliser d'équipement (échelle, marche). Dans un bassin de piscine de 25 mètres, le JSP touche le mur du virage avec n'importe quelle partie de son corps avant de repartir pour enchaîner les derniers 25 mètres.

- **Critères de validation :** pour être déclaré « apte » (barème unique filles - garçons), débuter par un saut ou un plongeon, nager 50 mètres sans s'arrêter et sans s'aider ou se faire aider, sortir de l'eau sans utiliser d'équipement.
- **Chronométrie :** aucune notion de chronométrage.
- **Recommandation(s) de sécurité :** l'encadrement doit porter une attention particulière au(x) JSP qui pense(nt) savoir nager. La surveillance du bassin doit être conforme aux exigences du chef d'établissement d'accueil, rédigées dans une convention d'accès au site, ou à défaut à la réglementation en vigueur.



Épreuve spécifique dénommée Parcours Sportif du Sapeur-Pompier

- **Tenue :** tenue de sport.
- **Enceinte sportive ou structure :** aire de Parcours Sportif du Sapeur-Pompier (PSSP).
- **Début de l'épreuve :** à l'initiative du JSP.
- **Technique :** réalisation du PSSP en respectant les caractéristiques techniques propres à chaque catégorie (cadets, cadettes, juniors hommes et juniors femmes), conformément aux règlements en vigueur.
- **Fin de l'épreuve :** après le passage de la ligne d'arrivée par le JSP.

- **Critères de validation :** pour être déclaré « apte » (barème spécifique filles - garçons), réaliser le PSSP en courant, sans s'arrêter, tout en respectant les gestes, postures, attitudes et comportements préventifs des risques liés aux activités physiques (en formation comme durant les phases d'évaluation). Franchir tous les obstacles du PSSP.
- **Chronométrie :** aucune notion de chronométrage.
- **Remarques diverses :** cette épreuve peut être évaluée et validée en prenant en compte la participation du JSP aux épreuves du PSSP lors du challenge de la qualité départemental, dans la mesure où ce dernier respecte les critères de validation.
- **Recommandation(s) de sécurité :** au cours de leur formation, les JSP doivent être sensibilisés aux bonnes pratiques en matière de gestes et postures, notamment concernant le port de charge (sac du PSSP).



Épreuve d'endurance cardio-respiratoire

- **Tenue :** tenue de course à pied.
- **Enceinte sportive ou structure :** piste d'athlétisme, terrain plat de pleine nature…
- **Début de l'épreuve :** au signal de départ.
- **Technique :** course à pied avec un rythme régulé individuellement par chaque JSP.
- **Fin de l'épreuve :** au bout de 12 minutes.

- **Critères de validation :** pour être déclaré « apte » (barème unique filles - garçons), courir 12 minutes sans s'arrêter et réaliser au minimum 2 000 mètres.
- **Chronométrie :** temps de 12 minutes de course.
- **Remarques diverses :** cette épreuve peut être évaluée et validée en prenant en compte la participation du JSP aux épreuves du cross départemental, à condition que ce dernier respecte les critères de validation.
- **Recommandations de sécurité :** néant.



Épreuve d'évaluation de la force des membres supérieurs

- **Tenue :** tenue de sport.
- **Enceinte sportive ou structure :** portique de cordes ou barre de tractions.
- **Début de l'épreuve :** à l'initiative du JSP.
- **Technique :**

  - **cordes :** pour les filles, départ debout, grimper d'une corde de 5 mètres bras seuls ou bras et jambes simultanément. Pour les garçons, départ debout, grimper d'une corde de 5 mètres bras seuls ou de deux cordes de 5 mètres bras et jambes simultanément. Les 5 mètres seront mesurés à partir du sol ;

  - **tractions** : pour les filles, 3 tractions en supination avec une descente totale bras tendus entre chaque traction Pour les garçons, 5 tractions en supination avec une descente totale bras tendus entre chaque traction. En position haute, le JSP (fille comme garçon) doit obligatoirement avoir le menton au-dessus de la barre de traction.

- **Fin de l'épreuve :** cordes : au toucher de la marque des 5 mètres sur la corde ;
  tractions : une fois le nombre de tractions réalisé.

- **Critères de validation :** pour être déclaré « apte » (barème spécifique filles - garçons) :
  - **cordes :** monter une corde de 5 mètres entièrement pour les filles, monter une corde de 5 mètres entièrement ou deux cordes de 5 mètres entièrement pour les garçons, suivant la technique choisie ;
  - **tractions :** réaliser 3 tractions en supination pour les filles, sans s'arrêter, en plaçant le menton au-dessus de la barre à chaque traction. Réaliser 5 tractions en supination pour les garçons, sans s'arrêter, en plaçant le menton au-dessus de la barre à chaque traction.
- **Chronométrie :** aucune notion de chronométrage.
- **Recommandations de sécurité :** un dispositif de sécurité adapté doit être prévu et positionné au pied de la corde ou en-dessous de la barre de traction (ex : matelas de chute). L'encadrement doit porter une attention particulière au(x) JSP qui grimpe(nt) ou réalise(nt) des tractions, pour assurer une éventuelle parade.





La réglementation des épreuves de service

E2

Le cross-country

Règlement particulier du cross-country national des sapeurs-pompiers

Référence : arrêté du 10 octobre 1984 : fascicule 12.
Article 1 : le cross-country national est placé sous l'égide du ministère de l'Intérieur.
Son organisation est confiée à un Service départemental d'incendie et de secours avec le patronage de la Fédération nationale des sapeurs-pompiers français.

Article 2 : le cross est ouvert :
- à tous les sapeurs-pompiers professionnels et volontaires en activité de service et régulièrement inscrits sur les registres d'un corps depuis le 1er janvier de l'année de l'épreuve ;
- aux Jeunes sapeurs-pompiers régulièrement encadrés et inscrits, au 1er janvier de l'année de l'épreuve, dans une association habilitée de Jeunes sapeur-pompiers, qui ne pourront courir que dans les catégories cadets et juniors en fonction de leur âge ;
- aux sapeurs-pompiers militaires qui peuvent être invités par l'organisateur ;
- aux sapeurs-pompiers effectuant leur service actif légal, soit au titre du service de sécurité civile, soit dans les Services départementaux d'incendie et de secours, soit dans les services de la direction de la Sécurité civile.

Toutefois, les personnels volontaires, souscrivant un contrat dans le prolongement de leur activité de Jeune sapeur-pompier, postérieurement au 1er janvier, peuvent concourir normalement.

Article 3 : le cross des sapeurs-pompiers comprend :
- des épreuves masculines pour les catégories cadets, juniors, séniors ou espoirs, vétérans I et vétérans II ;
- des épreuves féminines pour les catégories cadettes, juniors, séniors ou espoirs, vétérans, fixées par le règlement de la Fédération française d'athlétisme.

Les concurrents et les concurrentes ne peuvent prendre part qu'à l'épreuve réservée à la catégorie d'âge définie par la Fédération française d'athlétisme et dont ils font partie selon leur année de naissance.

Les années de naissance à prendre en considération sont celles fixées chaque année par la même Fédération.

Article 4 : les distances à respecter pour le tracé des parcours sont celles fixées par la Fédération française d'athlétisme soit :

TRACÉS	MASCULINS	FÉMININS
Cadets	4 000 à 6 000 m	2 500 à 4 000 m
Juniors	6 000 à 8 000 m	3 000 à 5 000 m
Seniors ou espoirs	8 000 à 12 000 m	4 000 à 6 000 m
Vétérans I	8 000 à 10 000 m	4 000 à 6 000 m
Vétérans II	6 000 à 10 000 m	

Le tracé des parcours sera affiché la veille de la compétition au centre d'accueil des délégations, dans les locaux réservés aux athlètes et sur le terrain où doivent se dérouler les épreuves.

Les athlètes pourront reconnaître le parcours dès leur arrivée selon les modalités du programme établi par le département organisateur.

Article 5 : en raison des distances similaires pour diverses catégories, certaines courses notamment féminines pourront se dérouler simultanément.

Toutefois, des départs différés de quelques minutes devront être prévus pour les courses féminines et masculines qui pourraient être courues simultanément.

Article 6 : le jury des épreuves à prévoir par le département organisateur sera constitué de la manière suivante :
- Président : le ministre de l'Intérieure ou son représentant ;
- Vice-président : le président de la Fédération nationale des sapeurs-pompiers français ;
- Directeur de la compétition : le directeur départemental des services d'incendie et de secours du département organisateur ;

- Juges : ils sont choisis parmi :
  - les membres de la commission des sports et techniques sportives de la Fédération nationale des sapeurs-pompiers ;
  - des personnels qualifiés.

Ces décisions sont prises conformément au règlement de la Fédération française d'athlétisme et sont sans appel.

Article 7 : chaque département ne pourra présenter au départ de chaque épreuve qu'une équipe comportant au maximum 5 coureurs par catégorie.

Article 8 : la compétition comporte les classements suivants :
- un classement individuel masculin pour chacune des catégories ;
- un classement individuel féminin pour chacune des catégories ;
- un classement masculin par département et par catégorie ;
- un classement féminin par département et par catégorie ;
- un classement général masculin toutes catégories ;
- un classement général féminin toutes catégories ;
- un classement général toutes catégories ;

Article 9 : tous les athlètes masculins concourent pour les classements individuels masculins par catégorie « cadets », « juniors », « séniors ou espoirs », « vétérans I » et « vétérans II ».

Tous les athlètes féminins concourent pour les classements individuels féminins par catégorie « cadettes », « juniors », « séniors ou espoirs », « vétérans » et « vétérans II ».

Article 10 : compte tenue du mode de classement prévu à l'article ci-après, il peut être présenté des équipes ne comportant que trois athlètes.

Article 11 :

a) le classement masculin ou féminin par département et par catégorie est obtenu en effectuant la somme des places des 3 premiers concurrents du département.
En cas d'ex-aequo, c'est l'équipe possédant le (ou la) mieux classé(e) des troisièmes qui aura l'avantage.

b) Le classement général masculin ou féminin est obtenu en effectuant pour chaque département la somme des places des trois meilleurs concurrents classés respectivement dans les cinq catégories masculines et dans les quatre catégories féminines. (Vétérans I et II confondues).

En cas d'égalité de points les équipes ex-aequo seront départagées au moyen du meilleur classement de l'équipe « séniors ou espoirs ».
En aucun cas le classement féminin ne peut intervenir pour le classement masculin, ou inversement.

Article 12 : dans chaque département, les engagements seront reçus par le directeur départemental des services d'incendie et de secours qui les transmet au département organisateur.

Article 13 : les directeurs départementaux des services d'incendie et de secours transmettront les fiches d'engagement pour la date fixée par le département organisateur Il s'agit :

- d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports en compétition, délivré par un médecin sapeur-pompier et valable pour la raison en cour, conformément aux textes réglementaires.
- d'une attestation d'appartenance au corps au 1er janvier de l'année de la compétition, signée par le chef de corps et le directeur départemental des services d'incendie et de secours

Pour les concurrents effectuant leur service actif légal comme militaires du contingent, il devra obligatoirement être présenté :

- une autorisation de participation émanant de l'autorité militaire compétente.
- une attestation d'assurance les couvrant pendant toute la durée de leur participation à la manifestation sportive.

Article 14 : les inscriptions ne répondant pas aux exigences des articles 11 et 12 ci-dessus ne seront pas retenues.

Article 15 : les demandes d'inscription qui parviendraient après la date fixée par le département organisateur seront rejetées sans appel.

Article 16 : tous les concurrents sont tenus de respecter intégralement les articles du présent règlement.

Ils devront se présenter au contrôle de départ, munis d'une pièce d'identité nationale.

En cas de contestation, il sera fait application du règlement de la Fédération française d'athlétisme

Toute infraction au règlement de la compétition entraînera des sanctions après délibération du jury.

La substitution d'identité entre concurrents entraînera automatiquement la disqualification de l'équipe du département.

Article 17 : les demandes de renseignements seront adressées au directeur départemental des services d'incendie et de secours du département organisateur.

Le Parcours Sportif du Sapeur-Pompier

La Réglementation du PSSP

Le Parcours Sportif du Sapeur-Pompier créé par arrêté commun du 26 octobre 1949 du ministre de l'Intérieur et du ministre de l'Éducation nationale, modifié, est une épreuve physique adaptée de contrôle de l'aptitude physique des sapeurs-pompiers, donnant lieu à l'organisation de compétitions annuelles.

Dispositions techniques

Le Parcours Sportif du Sapeur-Pompier peut être organisé sur un sol dur ou sur une aire gazonnée. Le schéma annexé au présent règlement doit être scrupuleusement respecté pour les épreuves disputées au niveau départemental, zonal et national.

Lorsqu'il s'agit d'une épreuve de contrôle d'aptitude physique, le tracé peut subir des modifications pour l'adapter au terrain, sans que cela influe sur les côtes des agrès et l'ordre de succession des exercices.

Le tracé peut être fait avec de la chaux, du plâtre, de la peinture, etc. Il doit être parfaitement net et précis.

La hauteur des jalons utilisés pour baliser la piste de doit pas être inférieure à 1,50 m, sauf celle du jalon d'entrée de poutre qui doit être de 2 m. Pour ne se renverser que sous des chocs de même intensité, le lestage est obligatoirement constitué d'une masse cylindrique de quinze centimètres de diamètre et d'une hauteur de quinze à vingt centimètres. Cette masse peut être réalisée en béton.

Un orifice d'au moins sept centimètres doit être prévu pour enfoncer le jalon.

Les exercices successifs, constituant le « Parcours Sportif », sont réglementés comme suit :

Catégorie	Course va et vient	Course avec dévidoir	Poids du dévidoir	Commandes		Poids du sac	Tuyaux	Hauteur haie	Obstacles	
				Poids	Distance fenêtre				Hauteur	Écart
Vétéran H	4 × 25	2 × 50	100 kg	1,5 à 1,6	8 m	30 kg	45 × 20	1 m	0,50 m	1 m
Vétéran F	4 × 25	2 × 50	100 kg	1,5 à 1,6	5 m	20 kg	45 × 20	1 m	0,50 m	1 m
Senior H	4 × 25	2 × 50	100 kg	1,5 à 1,6	8 m	30 kg	45 × 20	1 m	0,50 m	1 m
Senior F	4 × 25	2 × 50	100 kg	1,5 à 1,6	5 m	20 kg	45 × 20	1 m	0,50 m	1 m
Junior H	4 × 25	2 × 50	100 kg	1,5 à 1,6	8 m	20 kg	45 × 20	1 m	0,50 m	1 m
Junior F	4 × 25	2 × 50	100 kg	1,5 à 1,6	5 m	15 kg	45 × 20	1 m	0,50 m	1 m
Cadet H	2 × 25	2 × 50	Normalisé et sans charge	1,5 à 1,6	5 m	15 kg	45 × 20	1 m	0,30 m	0,80 m
Cadet F	2 × 25	2 × 50		1,5 à 1,6	5 m [1]	10 kg	45 × 20	1 m	0,30 m	0,80 m
Minime H	4 × 25	Pas de course avec dévidoir		1,5 à 1,6	5 m	10 kg	45 × 20	0,80 m	0,30 m	0,80 m
Minime F	4 × 25			1,5 à 1,6	5 m [1]	5 kg	45 × 20	0,60 m	0,30 m	0,80 m

[1] Lancer entre la fenêtre et la barre placée à 0,50 m du sol.

Règles générales

Le concurrent qui ne tourne pas derrière un jalon est obligé, sur le champ, de recommencer son virage.

En règle générale, pour l'ensemble du parcours, il appartient au concurrent de relever et de remettre en place tout jalon qu'il aura renversé ou déplacé, sans attendre obligatoirement les ordres du juge et avant de poursuivre son parcours.

Le concurrent qui sort délibérément ou involontairement d'un couloir ne commet pas de faute car il sanctionne lui-même cet écart.

Courses en va et vient

À l'appel du starter, le concurrent se place à 1,50 m de la ligne de départ, sur la ligne de retrait qui est matérialisée. La mise en place des concurrents ne devrait pas dépasser une minute trente sous peine de faux départ.

➥ **Les ordres de départ sont :**
- « à vos marques » (le concurrent s'avance sur la ligne) ;
- coup de feu (départ du concurrent).

Deux faux-départs causés par un même concurrent entraîne la disqualification de ce dernier.

Le départ et la ligne des 25 mètres sont indiqués par un trait de 2 mètres de long. Au milieu de chacun de ces traits est posé un jalon (A et B) autour duquel le coureur doit exécuter son demi-tour. Deux lignes, distantes de 2 mètres et formant un couloir, sont tracées pour guider le concurrent, qui a la latitude d'effectuer ses virages autour des jalons A et B vers la droite ou vers la gauche suivant ses préférences.

Tirer du dévidoir

Le poids du dévidoir normalisé armé doit être de 100 kilogrammes (normalisé et sans charge pour les cadets et cadettes). Le dévidoir est placé dans un parc situé hors-piste mesurant 2,50 mètres de long sur 2 mètres de larges (CDEF) ; la ligne délimitant le rectangle fait partie intégrante de celui-ci.

Un jalon est placé a chacun des angles CD du rectangle (voir le schéma). Deux lignes parallèles distantes de 2 mètres, formant un couloir accolé au précédent, sont tracées pour guider le concurrent.

La ligne des 50 mètres est indiquée et matérialisée en son milieu I par un jalon autour duquel doit s'exécuter le virage.

Lorsque les épreuves se déroulent sur 4 parcours, les 4 dévidoirs doivent être identiques tant dans la forme que dans le fonctionnement (prévoir un dévidoir supplémentaire de remplacement).

Le concurrent terminant la course précédente en va-et-vient doit contourner le jalon C et arriver ainsi sur le flanc du dévidoir. Il tire l'agrès sur une distance de 100 mètres avec un demi-tour à droite ou à gauche à sa convenance, au cinquantième mètre autour du jalon I.

Au retour à la base de départ, le concurrent doit maîtriser la vitesse du dévidoir et arrêter l'engin de façon qu'il se trouve, complétement stoppé, dans les limites du parc CDEF. Le concurrent n'est pas tenu de retourner le dévidoir. Par contre, il ne peut poursuivre son parcours qu'après avoir parfaitement immobilisé le dévidoir à l'intérieur de la surface, dans une position quelconque, mais sans qu'aucune de ses parties ne soit à l'extérieur du rectangle. C'est donc l'arrière du bandage de roue qui compte et non l'axe de l'agrès. De même, s'il renverse l'un des jalons C ou D, il doit, avant de poursuivre, le remettre en place. Il n'y a pas de « Tirer de dévidoir » pour les catégories minimes.

Lancer d'adresse de commandes

Quatre commandes (en nylon de préférence dans un souci d'équité lors de conditions atmosphériques défavorables), d'un poids compris entre 1,5 kg et 1,6 kg et lovées réglementairement sont lancées d'un carré EFGH de 2 m de côté, trac dans le prolongement de l'aire de stationnement du dévidoir.

Pour atteindre le poids réglementaire, les commandes peuvent être lestées intérieurement sans modification de l'apparence extérieure.

➥ **Un butoir d'une hauteur de 10 cm est fixé le long de la base GH et à l'extérieur. La cible à atteindre représentant une fenêtre d'immeuble à hauteur d'un premier étage, est ainsi matérialisée :**
Un cadre rigide ménageant une ouverture de 1,10 m de largeur sur 1,50 m de hauteur est fixé verticalement pour que l'ouverture de la baie reste entièrement libre, que sa partie inférieure se trouve à une hauteur de 3,50 m au-dessus du niveau du sol et que le plan de la baie soit perpendiculaire à la direction du lancer. La largeur de la partie du cadre délimitant cette baie et le butoir de la base du lancer est définie au tableau des dispositions techniques en fonction des catégories. Pour les distances les plus courtes, la fenêtre est rapprochée du pas de lancer.

Chaque concurrent a droit à un nombre illimité d'essais, l'épreuve étant réussi quand deux commandes sont « bonnes ». Pour qu'une commande soit déclarée bonne, elle doit passer au travers du cadre, ne pas y rester en équilibre et être lancée alternativement.

Ainsi donc, une commande qui resterait en équilibre dans un premier temps et qui tomberait derrière la fenêtre dans un second temps, poussée par le vent ou une autre commande par exemple, ne pourrait être considérée comme bonne.

Le concurrent ne doit pas toucher l'arête supérieure interne du butoir ou au-delà avec une quelconque partie de son corps, depuis le moment où il se saisit de la commande jusqu'au moment où celle-ci franchit le plan de la fenêtre. Si les quatre commandes mises à sa disposition au début de l'épreuve ne suffisent pas au concurrent pour lui permettre de la réussir, il vient lui-même en reprendre une ou plusieurs, à sa convenance, à leur point de chute, et poursuit les lancers.

Avant l'épreuve, les quatre commandes mises à la disposition du concurrent peuvent être placées par celui-ci ou bon lui semble. Le concurrent a parfaitement le droit de quitter le pas de lancer dès qu'il lâche la deuxième commande qu'il estime être bonne à condition de ne pas aller au-delà du butoir.

Course avec passage sous obstacle

Le concurrent quitte directement la base de lancer et aborde, entre les lignes HD et DJ, le couloir suivant de 50 mètres sur 2 mètres au milieu duquel se trouve un tunnel ; ce dernier a une longueur totale de 10 mètre,s une hauteur de 1 mètre et une largeur de 2 mètres. Il est constitué de 5 panneaux de 2 mètres de large sur 1 mètre de hauteur, distants l'un de l'autre de 2,50 m. Chacun de ces panneaux comporte une partie libre de 1 m x 1 m et une partie pleine de 1 m x 1 m.

➥ **Ces panneaux sont disposés alternativement :**
- premier panneau, partie libre côté gauche ;
- deuxième panneau, partie libre côté droit de façon à former des chicanes, et ainsi de suite.

Le tunnel est solidement fixé au sol pour que le concurrent ne le déplace pas. Son plafond est réalisé de façon à empêcher le coureur de se relever sur son parcours. Enfin, le sol, sous le tunnel et les chicanes, est aménagé de façon à éviter toute blessure.

Porter du tuyau avec franchissement successif d'une barrière et d'une poutre d'équilibre

En K se trouve le jalon derrière lequel le concurrent doit tourner avant de franchir la ligne KL, origine du couloir suivant, de 50 m sur 2 m, KLMJ.

À l'entrée du couloir, en K, il trouve un tuyau de 20 m de 45 mm soigneusement maintenu, roulé en simple par une courroie ou sangle et posé à plat, raccord compris, à l'intérieur d'un cadre carré de 0,50 m de côté et 0,10 m de profondeur (dimensions intérieures).

Lors de son passage, le concurrent le saisit, va le déposer à l'extrémité du couloir en J à l'intérieur d'un cadre semblable au précédent.

Au quinzième mètre, il doit franchir une barrière solidement fixée au sol. La traverse supérieure de cette barrière sera placée à 1 m de hauteur. Elle aura une longueur de 2 m et une largeur de 0,10 m. Des montants extrêmes, dépassant de 1 m au moins le niveau supérieur de la traverse, obligeront le concurrent à un franchissement correct et sans lâcher le tuyau.

Si le concurrent perd le contact avec le tuyau ou le laisse tomber à terre avant d'avoir lui-même franchi l'obstacle, il doit le reprendre et recommencer le franchissement normal. La barrière est considérée franchie dès que le premier appui au sol au-delà de cette limite est réalisé.

Si le concurrent perd l'équilibre et roule à terre, sans lâcher le tuyau après franchissement, il se relève et continue son parcours. La façon de franchir la barrière est entièrement libre ; le concurrent est autorisé à appuyer le tuyau sur la barrière au cours du franchissement.

Au trentième mètre du même couloir est disposée une poutre d'équilibre barrant la piste en oblique d'un côté à l'autre ; cette poutre est constituée d'un madrier de 4 m de longueur et de 0,22 m de largeur, dont la face supérieure doit se trouver à 0,45 m du sol.

➥ **Afin d'obliger le coureur à parcourir la poutre dans toute sa longueur, deux « portes » sont aménagées à ses extrémités :**
- la première porte d'entrée du couloir (la première dans le sens de la course), dans le plan perpendiculaire à l'axe de la poutre et passant par son extrémité ;

- la deuxième de sortie est délimitée par deux jalons, distants de 1 m, placés à hauteur de la fin de la poutre dans le plan perpendiculaire à l'axe de cette dernière. Une ligne blanche, matérialisée au sol, joint les bases des jalons. Le jalon le plus extérieur (à droite dans le sens de franchissement), est posé sur la ligne de séparation des couloirs ; l'extrémité de la poutre se trouve donc, non pas sur cette ligne, mais à l'intérieur du couloir, à 50 cm du jalon de droite.

Aucune manière n'est imposée pour franchir la poutre mais le concurrent doit la parcourir entièrement sans perdre l'équilibre.

➥ **Aussi s'il renverse :**
- le jalon d'entrée, il doit le remettre en place et recommencer le franchissement correct de la totalité de la poutre ;
- les jalons de sortie, il doit les remettre en place avant de poursuivre son parcours ;
- si le concurrent pose le pied à terre avant d'avoir franchi la ligne matérialisant la fin de l'obstacle, ou même s'il pose le pied sur cette ligne, il doit recommencer le franchissement total de l'obstacle.

En J, le tuyau doit être déposé à plat dans son intégralité (demi-raccord compris) dans le cadre.

Porter du sac

Après avoir déposé le tuyau à l'emplacement prévu en J, le concurrent franchit la ligne DM et aborde le couloir suivant de 50 m sur 2 m (en contournant le jalon M) accolé au précédent et à l'entrée duquel se trouve à terre un sac posé à plat. Le poids du sac est défini selon les dispositions techniques du présent règlement en fonction des catégories. La longueur de ce sac de graviers doit être comprise entre 0,60 m et 0,80 m. Le sac est placé dans le sens de l'axe du couloir, à cheval sur la ligne MN, origine du couloir. Aucune manière n'est imposée pour porter le sac.

À partir de 10 mètres de la ligne MN, le concurrent doit franchir successivement trois obstacles disposés perpendiculairement au couloir. Ces derniers doivent avoir une largeur de 0,10 m, une longueur de 2 m, et être fixés solidement au sol pour que le concurrent ne puisse pas les renverser. Un liteau reliant les trois barrières à leurs extrémités sera mis en place afin d'éviter toute esquive de l'obstacle. Le concurrent devra impérativement poser un pied au sol entre chaque obstacle sans jamais poser un pied sur l'un de ceux-ci, faute de quoi il devra recommencer l'ensemble du franchissement. La hauteur des obstacles ainsi que la distance qui les sépare (axe en axe) sont définies selon les dispositions techniques du présent règlement en fonction des catégories.

Si le concurrent laisse tomber le sac à terre, soit durant sa course jusqu'à la table P, soit durant le franchissement des trois obstacles, il le ramasse et continue sa course normalement.

Au vingt-cinquième mètre, le concurrent trouve dans l'axe du couloir une table P, solidement fixée et lestée, de 0,80 m de hauteur, 0,60 m de longueur et 0,30 m de largeur, sur laquelle il dépose le sac de façon telle qu'il ne risque pas de tomber de la table ; puis il termine le parcours par une course de 25 mètres.

Si le sac tombe avant que le concurrent n'ait franchi la ligne d'arrivée, celui-ci est obligé d'aller le replacer sur la table. Le sac est considéré comme tombé lorsqu'il a totalement quitté le dessus de la table. L'arrivée est matérialisée par la ligne LR et un jalon marquant l'extrémité du couloir.

Exécution de l'épreuve

Le concurrent est entièrement responsable de ses actions. Il doit de son propre chef corriger toutes les fautes qu'il a pu commettre. Ce n'est que dans le cas où ces corrections n'auraient pas été apportées que le juge imposera au concurrent de réparer sa faute.

Le refus du concurrent entraînera son élimination.

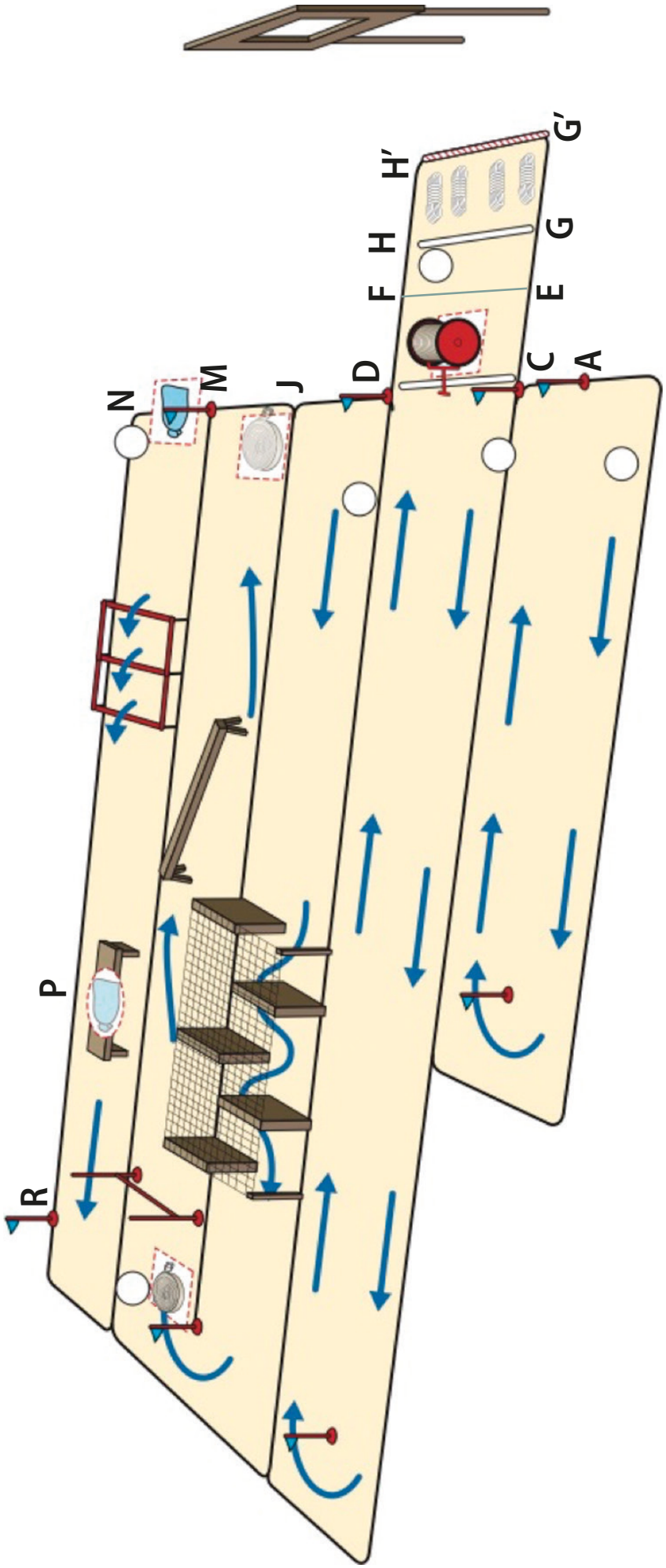
Un seul essai est accordé au concurrent sauf en cas de défaillance technique du matériel.

Juges de piste et chronométreurs

Pour chaque piste, sont désignés 1 ou 2 juges de piste et 2 ou 3 chronométreurs. Le résultat à prendre pour le concurrent sera le temps le plus élevé dans le cas de deux chronométreurs, et le temps intermédiaire dans le cas de 3 chronométreurs dotés d'appareils au centième de seconde.

Les temps sont enregistrés au centième près pour permettre de départager les ex-aequo.

Schéma PSSP



Les épreuves d'athlétisme

La vitesse et le demi-fond



Règles générales

Article 1 : les chaussures.

Les concurrents peuvent concourir pieds nus ou un ou deux pieds chaussés. Le nombre de pointes sous la semelle et le talon ne peut être supérieur à 11. Pour les pistes synthétiques, ces pointes auront au maximum 9 mm de longueur.

Article 2 : les dossards.

S'ils sont fournis par l'organisateur, ils doivent être portés visiblement par les athlètes :
- soit sur la poitrine pour les courses supérieures à 400 m ;
- soit dans le dos pour les courses de 400 m et en dessous.

Dans le cas où l'organisateur fournit deux dossards, ceux-ci devront être portés devant et derrière.

Aucun concurrent ne sera autorisé à participer à la compétition sans son dossard.

Nota bene : il s'agit de dossard tenu par quatre épingles et non par des chasubles ou tout autre système pouvant gêner l'athlète au cours de son épreuve.

Article 3 : les qualifications.

1) Dans les courses disputées en couloir jusqu'au 400 m inclusivement, chaque concurrent gardera le couloir qui lui est attribué du départ à l'arrivée.
   Si un athlète quitte son couloir, le juge arbitre peut à sa discrétion le disqualifier s'il est d'avis qu'un avantage matériel a été gagné de cette façon ou que l'athlète a délibérément couru en dehors de son couloir.
2) Pour les autres courses disputées sur une piste, les mêmes sanctions que ci-dessus pourront être prises par le juge arbitre, si un athlète quitte la piste pendant l'épreuve.
3) Tout concurrent qui bousculera un autre concurrent, lui coupera la route ou fera obstruction de telle manière qu'il gêne sa progression sera disqualifié.

Nota bene : si au cours de l'épreuve, un athlète est disqualifié pour l'une des raisons citées ci-dessus et que la faute qu'il a commise a eu pour effet de gêner un ou plusieurs concurrents, le juge arbitre pourra, si cela est nécessaire, faire recourir l'épreuve, sauf bien sûr l'athlète disqualifié.

4) Pendant l'épreuve, aucun concurrent ne pourra recevoir une aide quelconque de qui que ce soit (exemple : courir à proximité d'un athlète), sous peine d'être disqualifié.

Article 4 : les séries et les finales.

Si cela est nécessaire, il y aura lieu d'effectuer des séries de disqualification, le nombre de concurrents par série sera en fonction du nombre de couloirs que comporte la piste.

Seront retenus pour participer à la finale les deux premiers de chaque série et ensuite les concurrents ayant réalisé le meilleur temps dans l'ensemble des séries. Le nombre de concurrents retenus pour la finale sera en fonction du nombre de couloirs.

La finale détermine donc les premières places. Les autres concurrents seront classés en fonction des temps enregistrés dans la série. Facultativement, une finale peut être envisagée pour ces derniers par l'organisateur en fonction des possibilités.

Article 5 : les ex-aequo.

Si un ex-aequo se produit dans une série qui décide de l'aptitude des concurrents à concourir dans le tour suivant ou dans la finale, les concurrents classés ex-aequo seront tous qualifiés si possible, sinon ils recommenceront la série. Lors de la finale, et seulement pour l'attribution de la première place, s'il y a ex-aequo entre deux concurrents, le juge arbitre aura le pouvoir de faire recourir les deux athlètes classés ex-aequo. Si cela n'est pas possible, le résultat restera valable tel qu'il est. Les ex-aequo pour les autres places demeureront.

Article 6 : les temps en séries et en finales.

Entre la dernière série et la finale, il devra s'écouler si possible au moins les temps suivants :
- courses inférieures ou égales à 200 mètres : 45 minutes ;
- courses supérieures à 200 mètres jusqu'à et y compris 1 000 mètres : 90 minutes ;
- courses supérieures à 1 000 mètres : à éviter le même jour.

Article 7 : les faux départs et les ordres du starter.

Tout concurrent qui fera un faux départ recevra un avertissement. Le concurrent responsable de deux faux départs sera disqualifié.

➥ Les fautes constituant un faux départ :

1) si, après le commandement du starter « À vos marques » ou « Prêt », le concurrent tarde à se mettre en place et en position correcte pour le départ, son comportement pourra être considéré comme un faux départ.

2) si, après les ordres du starter « À vos marques » ou « Prêt », un concurrent quitte ses marques avec les pieds ou les mains avant que le coup de feu soit effectivement tiré, cela sera considéré comme un faux départ.

3) tout concurrent qui dérange les autres concurrents en faisant du bruit ou de toute autre manière pourra voir son attitude considérée comme un faux départ.

4) tout concurrent retardant ou parasitant une procédure de départ sera averti par un carton jaune disciplinaire. Au bout de 2 cartons jaunes, le concurrent sortira de la compétition générale.

5) un faux départ : l'athlète se verra attribuer un carton jaune et noir. Sur un deuxième faux départ : il se verra attribuer un carton rouge et noir et sera disqualifié.

En cas de faux départ, le starter de rappel devra, par un coup de feu, rappeler les concurrents.

Nota bene : dans la pratique, lorsqu'un ou plusieurs concurrents « devancent le pistolet », les autres ont tendance à les suivre, et en théorie, tout concurrent qui suit a également « devancé le pistolet ». De ce fait, le starter peut être amené à donner à plusieurs concurrents un avertissement pour faux départ.

➥ Les ordres du starter :

1) pour toutes les courses inférieures à 400 mètres dont le départ est donné dans des starting blocks, les ordres sont :
« À vos marques »
À cet ordre, les athlètes qui, jusqu'alors, étaient debout derrière leurs starting blocks, viennent prendre place sur ceux-ci, plaçant leurs mains au sol derrière la ligne de départ, un genou au sol, et ne bougent plus.

Lorsqu'ils ne bougent plus, le starter donne l'ordre suivant :
« Prêt ».
À cet ordre, les athlètes prennent la position définitive du départ et ne bougent plus.

Lorsqu'ils ne bougent plus : **« Coup de feu »** ;

2) pour les courses supérieures à 400 mètres un seul ordre du starter :
« À vos marques ».
À cet ordre, les athlètes qui avaient été mis en place derrière la ligne de rassemblement viennent prendre place sur la ligne de départ. Quand tous les athlètes ne bougent plus : **« Coup de feu »**.

Article 8 : utilisation des starting blocks.

L'emploi des starting blocks est obligatoire pour toutes les courses se disputant en couloir jusqu'au 400 m inclusivement.

Si l'organisateur fournit des starting blocks, les athlètes seront obligés de les utiliser et ne pourront pas utiliser leurs propres starting blocks surtout s'il s'agit d'une piste tout temps.

Article 9 : tenues des athlètes.

Pour toutes les épreuves, les athlètes doivent porter une tenue propres, conçue et portée de manière à ne pas offenser. Le maillot doit être mis dans la culotte de sport, les tenues fantaisistes sont proscrites.

Articles 10 : réclamation.

La réclamation concernant le droit d'un athlète à participer à une réunion devra être faite avant le commencement de la compétition auprès du jury d'appel ou auprès du jury arbitre si aucun jury d'appel n'a été désigné.

Si l'un n'arrive pas à trancher le différend d'une manière satisfaisante avant le commencement de l'épreuve, il sera permis à l'athlète de participer « sous réserve ».

Les réclamations concernant les questions qui surgissent au cours de l'exécution de l'épreuve devront être faites sans délai et au maximum trente minutes après la proclamation officielle des résultats.

Toute réclamation doit être faite en premier lieu oralement au juge arbitre par l'athlète lui-même ou par quelqu'un agissant en son nom.

Le juge arbitre peut trancher la réclamation ou peut la soumettre au jury d'appel. Si le juge arbitre rend la décision, il y aura droit d'appel au jury d'appel.

Article 11 : composition des séries et attribution des couloirs.

Le numéro de la série et le couloir occupé par l'athlète représentant sa région sera tiré au sort en ce qui concerne les séries de classement.

Pour les finales, c'est le juge arbitre, au vu des temps réalisés par chaque athlète, qui en donnera la composition et attribuera les couloirs.

Article 12 : les records ne pourront être homologués en ce qui concerne les épreuves de sprint que si la vitesse du vent est inférieure ou égale à 2 mètres par seconde.

Article 13 : le temps des records de France des courses de sprint et demi-fond devront être enregistrés par un chronométrage électrique au 1/1000 de seconde. De plus, le point zéro effectué avant la compétition doit être validé au 0/000 ou maximum 0/001.

Toutefois, si les installations sportives mises à disposition ne possèdent pas ce type de chronométrage, il y aura lieu, pour obtenir une équivalence, d'affecter au temps manuel enregistré les valeurs suivantes :

- **pour les courses de sprint court :**
  temps manuel + 24 centièmes = équivalence électrique ;

- **pour les courses de demi-fond 1 000 mètres, 800 mètres, 500 mètres :**
  temps manuel + 14 centièmes = équivalence électrique.

Le lancer de poids



Règlement de la compétition

Article 1 : l'ordre dans lequel les concurrents feront leurs essais sera tiré au sort.

Article 2 : lorsqu'il y a plus de 8 concurrents, chacun aura droit à 3 essais et les 8 concurrents ayant obtenu les meilleurs résultats auront droit à 3 essais supplémentaires.

En cas d'ex-aequo pour la huitième place, les concurrents ne seront pas départagés mais auront droit également à 3 essais supplémentaires.

S'il y a 8 concurrents au moins, chacun aura droit à 6 essais.

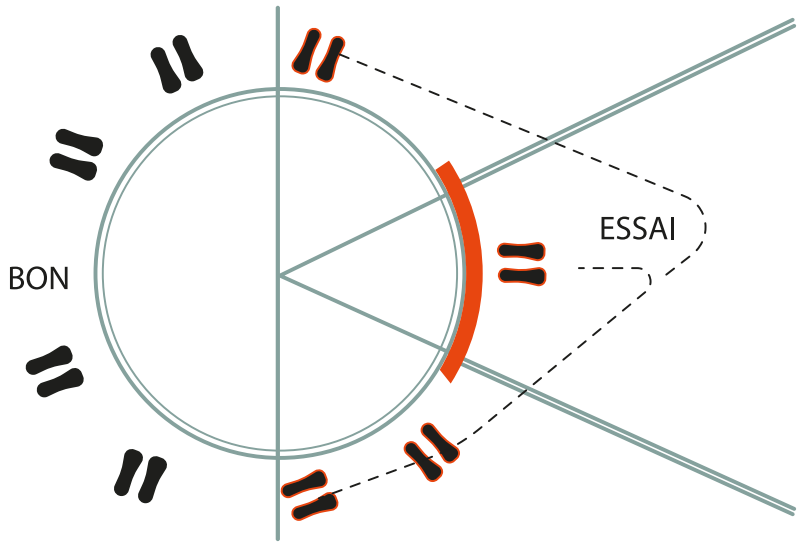
Article 3 : avant le début du concours, chaque athlète aura droit à deux jets d'essais d'entraînement, ceux-ci seront effectués dans l'ordre du tirage au sort. La compétition commencée, les concurrents ne sont plus autorisés à utiliser le cercle de lancement ni le terrain à l'intérieur du secteur.

Article 4 :

➥ **points techniques :**

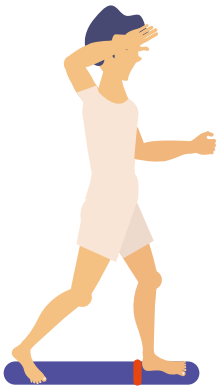
1) chaque concurrent sera crédité du meilleur de ses jets, tous les jets seront mesurés et enregistrés sur la feuille de concours ;
2) le lancement s'effectuera de l'intérieur du cercle dans une position stationnaire ;
3) le poids doit être lancé de l'épaule avec une seule main, il doit être placé de façon à être proche du menton. Lors du lancer, le poids ne doit pas être ramené en arrière du plan des épaules ;
4) le concurrent ne peut pas quitter le cercle de lance avant que le poids ait touché le sol ;
5) à la condition qu'il n'y ait pas d'infraction aux points 2, 3, 4, 6, 7, 8, un concurrent peut interrompre un essai déjà commencé, poser son engin par terre et quitter le cercle avant de reprendre sa position stationnaire ;

6) après un jet, le concurrent doit quitter le cercle par la partie arrière de celui-ci ;

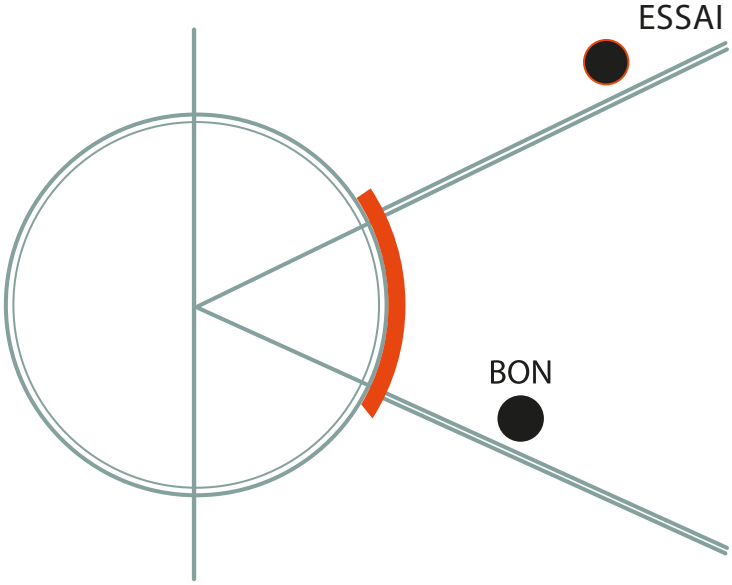


7) lors du lancer, si le concurrent touche avec une partie de son corps le haut du butoir ou du cercle, ou le sol à l'extérieur, le jet sera considéré comme irrégulier ;



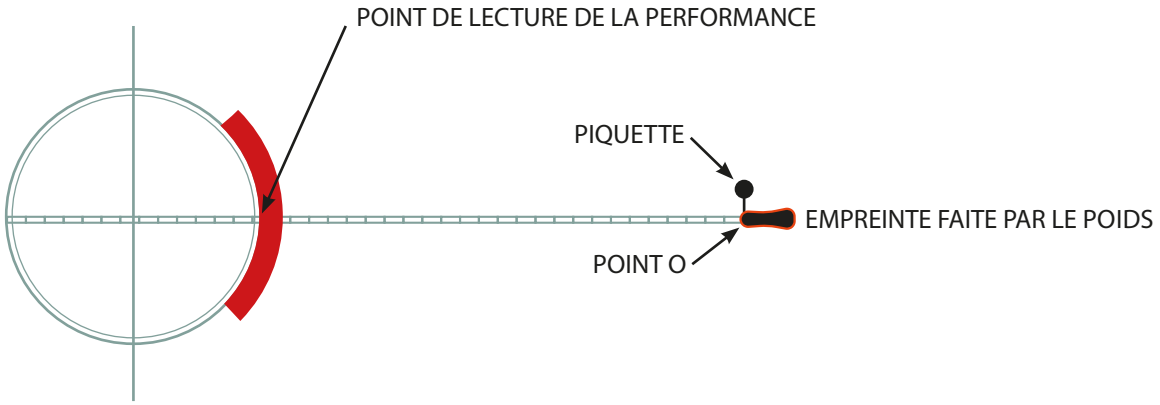


8) pour que le jet soit enregistré, le poids doit tomber à l'intérieur du secteur tracé au sol ;



9) le mesurage devra être fait immédiatement après chaque jet, en aucun cas il ne sera fait usage de piquette afin de repérer les différents jets des athlètes ;

10) le mesurage devra être effectué conformément au point ci-dessous :
- Le point O du double décamètre sera du côté de l'empreinte laissée par le poids, une piquette sera placée dans la boucle « Attention à s'assurer de la position du point O »,



- le double décamètre sera déroulé vers le cercle de lancer et devra, avant d'effectuer la lecture de la performance, passer par le centre du cercle matérialisé par les différents tracés (lignes de secteur et ligne partageant le cercle en deux parties égales),
- la lecture de la performance sera effectuée à l'intérieur du butoir et enregistrée au cm inférieur ;
- **exemple de lecture réelle : 10 m et 55,5<m – Performance = 10,55 m ;**

11) le non-respect des points techniques : **2-3-4-6-7-8-12**, constitue une faute, et de ce fait la performance ne peut être enregistrée ;

12) lors de l'épreuve, tout concurrent tardant exagérément lors d'un essai sera susceptible de se voir refuser le dit essai, qui sera enregistré comme échec.

Le temps qui ne devrait pas être dépassé est d'une minute trente. Celui-ci commence à s'écouler à partir du moment où l'athlète a été appelé par le juge qui, avant, s'est assuré que tout était prêt pour qu'il puisse effectuer son essai dans les conditions réglementaires.

En cas de récidive à n'importe quel moment de l'épreuve, le concurrent sera disqualifié, mais s'il a réalisé une performance enregistrée avant cette disqualification, celle-ci sera valable ;

13) le concurrent n'a pas le droit de s'attacher un ou plusieurs doigts ensemble avec du sparadrap. Toutefois, pour recouvrir une blessure à la main, le sparadrap sera autorisé. De la même façon, l'usage de gants est interdit ;

14) le concurrent est autorisé à employer sur ses mains seulement une substance appropriée. Le port d'une ceinture de cuir est également autorisé ;

15) un concurrent ne peut répandre ou pulvériser aucune substance dans le cercle ni sur ses chaussures.

Article 5 : les ex-aequo.

Il y aura lieu pour départager les ex-aequo de considérer le cas de la deuxième meilleure performance effectuée par les concurrents concernés. Si après cette mesure les concurrents sont toujours ex-aequo, c'est la troisième performance qu'il y aura lieu de considérer, et ainsi de suite.

Article 6 : la composition du jury.

- 1 juge de concours ;
- 2 juges pour le mesurage.

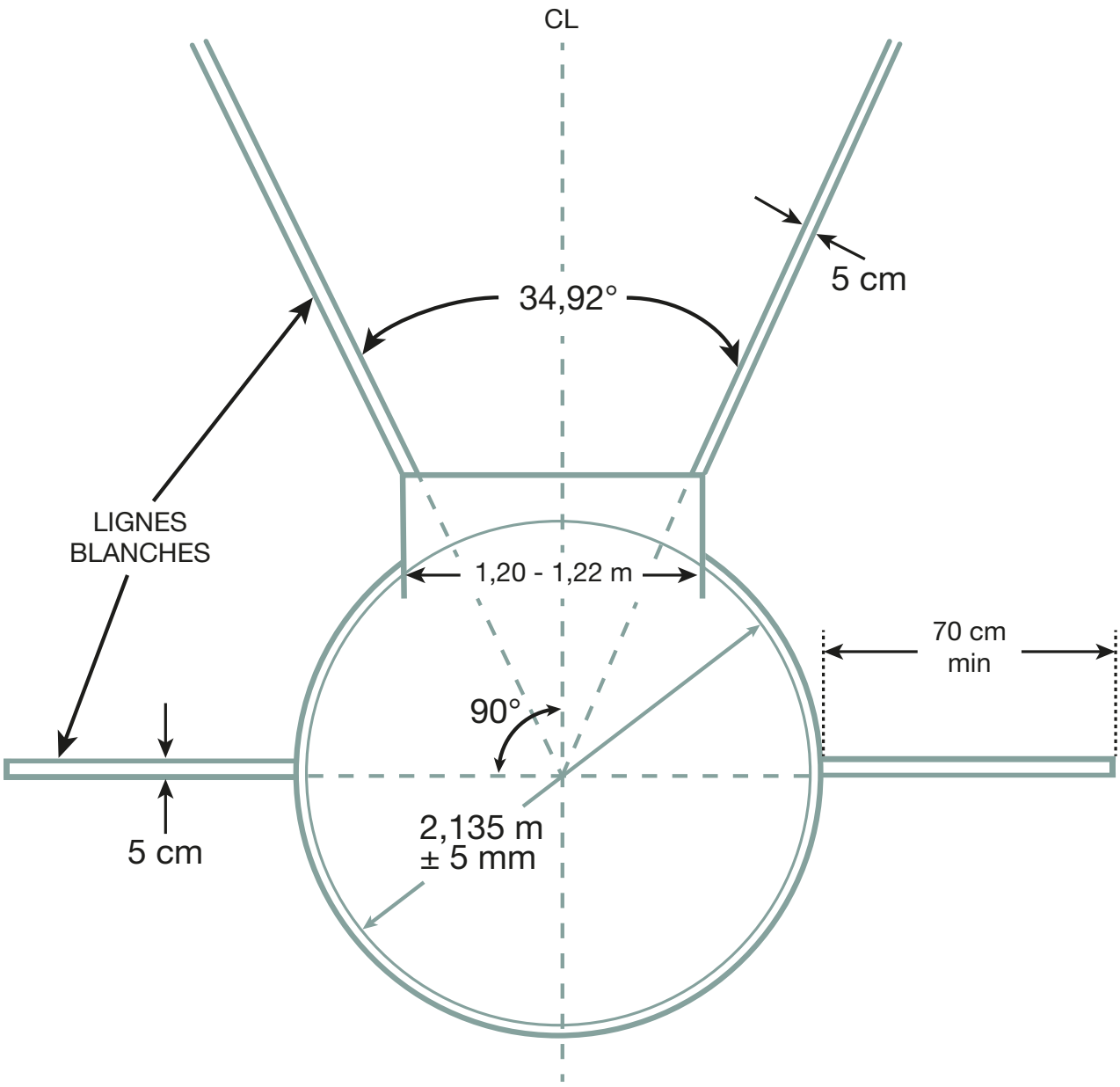
C'est le juge de concours qui effectue la lecture et l'enregistre sur la feuille de concours.

Cette composition est le minimum possible pour le bon déroulement de l'épreuve.
Si cela est possible, il y aura lieu d'étoffer ce jury.

Article 7 : le poids des engins.

CATÉGORIES	HOMMES	FEMMES
Vétérans et séniors	7,260 kg	4 kg
Juniors	6 kg	4 kg
Cadets - Cadettes	5 kg	3 kg
Minimes	4 kg	3 kg

Article 8 : un fanion ou un disque spécial peut être prévu pour matérialiser le record à battre.



Dispositif réglementaire pour un concours de lancer de poids

Le saut en hauteur



Article 1 : les chaussures.

Les concurrents peuvent concourir pieds nus ou un ou deux pieds chaussés. Le nombre de pointes sous la semelle et le talon ne peut être supérieur à six sous la semelle et quatre sous le talon. La longueur des pointes ne devra pas être supérieure à 12 mm.

Article 2 : les dossards.

S'ils sont fournis par l'organisateur, ils doivent être portés visiblement par les athlètes : soit sur la poitrine, soit dans le dos.

Aucun concurrent ne sera autorisé à participer à la compétition sans son dossard.

Nota bene : comme pour les courses, il s'agit de dossards tenus par quatre épingles et non pas des chasubles ou tout autre système pouvant gêner l'athlète au cours de son épreuve.

Article 3 : les fautes.

- **Point technique :**
  les concurrents doivent prendre leur appel sur un seul pied. Le non-respect de ce point technique constitue une faute.

- **Il y a faute si :**
  - le concurrent fait tomber la barre des supports ;
  - le concurrent touche le sol, y compris la zone de chute au-delà du plan des poteaux, que ce soit entre ceux-ci ou à l'extérieur des poteaux, avec une partie quelconque de son corps, sans avoir préalablement franchi la barre.
  - après avoir été appelé par le juge pour effectuer un saut, le concurrent retarde exagérément son saut. Le temps qui ne devrait pas être dépassé est de une minute trente. Toutefois, lorsqu'il reste trois concurrents, le temps est porté à 3 min, et 5 min s'il ne reste qu'un seul concurrent.

Article 4 : les concurrents effectueront leurs essais dans l'ordre du tirage au sort.

Article 5 : avant le début de l'épreuve, le juge arbitre définira la grille de montée de barre, et il devra informer les concurrents de la hauteur de la première barre qui débutera le concours.

Toutefois, un concurrent aura le droit de demander une seule barre inférieure à celle définie par le juge arbitre, sous réserve que celle-ci soit une hauteur multiple de 10 cm.

L'athlète devra franchir la barre à la hauteur qu'il a choisie, mais inférieure à la première barre du concours définie par le juge arbitre.

➥ **Exemple :** première barre définie par le juge arbitre = 1,40 m.

En application de l'article 6, un athlète peut donc demander une seule barre inférieure à 1,40 m soit, par exemple 1,30 m ou 1,20 m, etc. Une fois cette hauteur franchie, la barre sera directement replacée a 1,40 m.

Article 6 : chaque concurrent aura théoriquement droit à trois essais par barre. Toutefois, un athlète aura parfaitement le droit, après avoir échoué deux fois à une hauteur, de garder son dernier essai pour l'utiliser à une hauteur supérieure. De la même façon, il pourra faire la passe à une certaine hauteur mais devra le signaler au juge de saut.

➥ **Exemple 1 :** la barre est placée à 1,50 m, DUPONT saute et échoue à ses deux premiers essais, il peut décider de garder son troisième essai pour tenter la barre suivante qui sera placée à 1,55 par exemple.

Nota bene : il aurait pu garder deux essais pour tenter 1,55 m.

➥ **Exemple 2 :** la barre est placée à 1,60 m, DUPONT est appelé pour effectuer son premier essai, il a le droit de passer ce tour. Mais attention, il n'a pas le droit après réflexion de changer d'idée alors que le tour pour le premier essai est commencé.

Par exemple, décider de sauter cette hauteur au deuxième essai.

Article 7 : un concurrent peut commencer le concours à une hauteur quelconque au-dessus de la hauteur minimum. Après trois échecs successifs, un concurrent sera éliminé, quelle que soit la hauteur à laquelle les échecs se seront produits.

Article 8 : les ex-aequo.

Les ex-aequo seront partagés comme suit :

1) le concurrent ayant fait le plus petit nombre de sauts à la hauteur à laquelle se produit l'ex-aequo sera classé avant l'autre ;
2) si l'ex-aequo subsiste, le concurrent ayant manqué le plus petit nombre de sauts dans l'ensemble de l'épreuve, jusqu'à et y compris la hauteur qui a été franchie en dernier lieu, sera classé avant l'autre ;
3) si l'ex-aequo subsiste encore mais seulement s'il s'agit de la première place, les concurrents ex-aequo sauteront une fois de plus à la hauteur où s'est produit l'ex-aequo. Si l'un des deux réussit, il sera classé avant l'autre. Dans le cas contraire, la barre sera descendue de 1 cm et chaque concurrent aura de nouveau un essai à cette nouvelle hauteur. Si l'un d'eux réussit, il sera placé avant l'autre, dans le cas contraire la barre sera de nouveau descendue de 1 cm.

Nota bene : la barre monte ou descend de 1 cm et cela jusqu'au moment où l'un des deux concurrents réussit son saut et que l'autre le manque.

Article 9 : les sauts de barrage ne seront effectués que pour départager les deux premiers, s'il existe d'autres ex-aequo après l'application des règles 1 et 2 les concurrents ex-aequo le resteront.

Article 10 : un concurrent peut poser des marques sur la piste d'élan mais après son saut il devra les retirer. Il peut également poser sur la barre un mouchoir ou objets similaires pour l'aider à la repérer.

Article 11 : après une tentative de record, la hauteur de barre devra être remesurée, il en sera de même après la réussite d'un saut égalant ou battant un record.

Article 12 : les records établis dans une tentative destinée à départager des ex-aequo seront acceptés.

Article 13 : la feuille de concours devra être remplie en utilisant les signes réglementaires suivants :

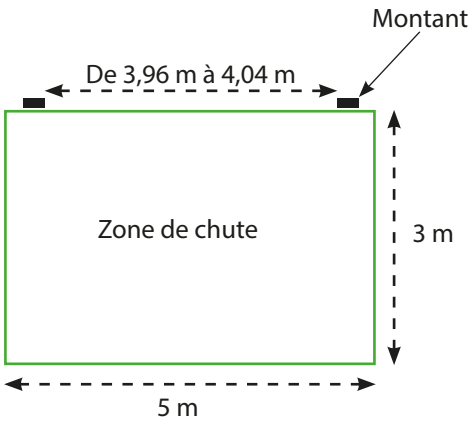
X = manqué **O = réussi** **_ = n'a pas sauté**

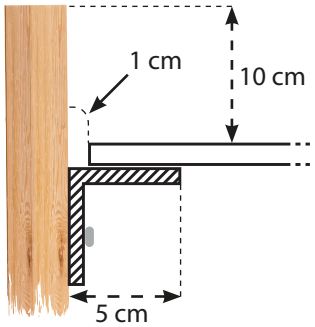
➥ **Exemple :**

	1 m 78	1 m 82	1 m 85	1 m 88	1 m 90	1 m 92	1 m 94
A	_	XO	O	XO	_	XXO	XXX
B	O	O	O	X_	XO	XXO	XXX
C	O	O	X_	O	XXO	XXO	XXX
D	O	_	O	XXO	XXO	XO	XXX

La feuille de concours devra être retournée au secrétariat après que le juge de concours ait effectué le classement des athlètes.

Article 14 : caractéristiques techniques de l'aire de saut et des accessoires.





Le grimper de corde

L'épreuve



Hommes (vétérans, séniors, juniors, cadets et minimes)

Grimper à 5 mètres mesurés du sol ou de la plate-forme de départ. Départ laissé à l'initiative du concurrent. Arrêt du chronomètre lorsque le concurrent aura touché d'une main la marque des cinq mètres.

- **Vétérans, seniors et juniors :** bras seuls, départ assis, talons décollés du sol.
- **Cadets :** bras seuls, départ debout sur un pied, sans élan.
- **Minimes :** bras et jambes, départ debout sur un pied, sans élan.

Femmes (vétérans, juniors, et cadettes et minimes)

Grimper à 5 mètres mesurés du sol ou de la plate-forme de départ, bras et jambes, départ debout sur un pied. Départ laissé à l'initiative du concurrent. Arrêt du chronomètre lorsque le concurrent aura touché d'une main la marque des cinq mètres.

Exécution de l'épreuve

L'épreuve aura lieu autant que possible en plein air, ou en salle en cas de mauvais temps. L'aire réservée aux athlètes sera parfaitement isolée du public par des barrières placées à 10 mètres environ de la corde.
Celle-ci sera constituée de 6 torons minimum et aura un diamètre variant de 32 à 35 millimètres.

Ont accès à l'aire de grimper : les concurrents, les membres du jury désignés, le personnel préposé au chronométrage électronique et manuel.

Équipement des athlètes

Le port du short et du maillot est obligatoire. Le dossard de l'athlète sera porté au dos du maillot. Les chaussures ne sont pas obligatoires.

Position de départ

Le silence sera imposé au public depuis l'appel du concurrent jusqu'au moment où celui-ci amorcera son grimper (pour permettre la concentration de l'athlète).

À l'appel de son nom, le concurrent viendra se placer dans une position initiale :

- **assis, les deux pieds touchant le sol pour le départ assis ;**
- **debout, les deux pieds au sol pour le départ debout.**

Après avoir nettement marqué cette position initiale, le concurrent devra sur sa propre initiative :

- **décoller les deux pieds du sol pour le départ assis ;**
- **décoller un pied du sol et rester parfaitement en équilibre sur l'autre pied pour les départs debout.**

Alors, le juge prononcera le « prêt » seulement. À partir de là, l'athlète pourra amorcer son grimper sur sa propre initiative.

Après le mot « prêt » prononcé par le juge, si le concurrent touche le sol (ou le tapis) avec l'un ou les deux pieds initialement relevés, l'essai sera considéré comme nul.

Essais

Chaque athlète peut effectuer deux essais. Le meilleur temps est retenu.

Essais supplémentaires

Ne peuvent être accordés que par décision du jury sur défaillance du matériel ou en cas d'ex-aequo aux deux essais pour la première place.

Jury

- **2 juges qui veillent au bon déroulement de l'épreuve et restent seuls compétents pour déterminer la nullité d'un essai :**

  - un juge principal muni de la feuille de concours procède à l'appel des concurrents et à l'enregistrement des temps ;
  - un juge adjoint muni d'un chronomètre veillera au respect du délai.

- **3 chronomètres manuels.**
- **1 chronomètre électronique (si possible).**

Chronomètrage

Chronométrage manuel : effectué par 3 chronométreurs

Afin que soient mieux matérialisés départ et arrivée, le dispositif suivant est recommandé :

- **au départ :** un tapis relié par des tendeurs à un point fixe. Dès que le candidat a « décollé », le tapis se trouve automatiquement entraîné vers le point fixe ;
- **à l'arrivée :** un appareil formé de cercles métalliques est placé au niveau de la marque des 5 mètres. Touché par le candidat, il déclenche un signal sonore.

Chaque concurrent aura droit à deux essais. Seule la meilleure performance sera retenue.
Les temps extrêmes de chronométrage sont éliminés, le temps intermédiaire est retenu.

Chronométrage électronique

Le système du chronométrage électronique peut être utilisé sous réserve :

1) que le chronométrage électronique soit déclenché au moment où l'athlète décollera son corps de la base de départ, c'est-à-dire lorsque le poids résiduel appliqué sur cette base sera inférieur à 1 kg. Il sera également possible de prévoir le déclanchement du chronométrage électronique par déplacement horizontal du tapis ;
2) qu'un chronométrage manuel, avec 3 chronométreurs, double dans tous les cas le chronométrage électronique pour pallier une défaillance éventuelle de celui-ci ;
3) que le signal d'arrivée ait une surface de frappe suffisante pour éviter à l'athlète de le chercher et que la base de cette surface de frappe se trouve à une hauteur de 5 mètres de la base de départ ;
4) que la fiabilité du matériel soit vérifiée la veille de l'épreuve par le jury ;
5) en cas de défaillance du chronométrage électronique pour un seul concurrent, le chronométrage manuel primera pour tous les concurrents.

Ex-aequo (pour la première place uniquement)

En cas d'ex-aequo entre deux ou plusieurs concurrents, la seconde performance de chacun sera prise en compte pour les départager. Si l'ex-aequo subsiste, un essai supplémentaire sera accordé aux concurrents concernés jusqu'à ce qu'ils se départagent.

Record

L'homologation d'un record battu ou égalé ne pourra se faire que si les installations sont conformes et les conditions requises. Dès l'essai concerné, le juge-arbitre procède au re-mesurage de la hauteur et au contrôle des installations. Un record battu ou égalé lors d'essais supplémentaires pourra être homologué.

PARTIE F

Fiches conseils



Alimentation

F1



Hydratation

F2



Effets vestimentaires

F3



Matériels et technique de course

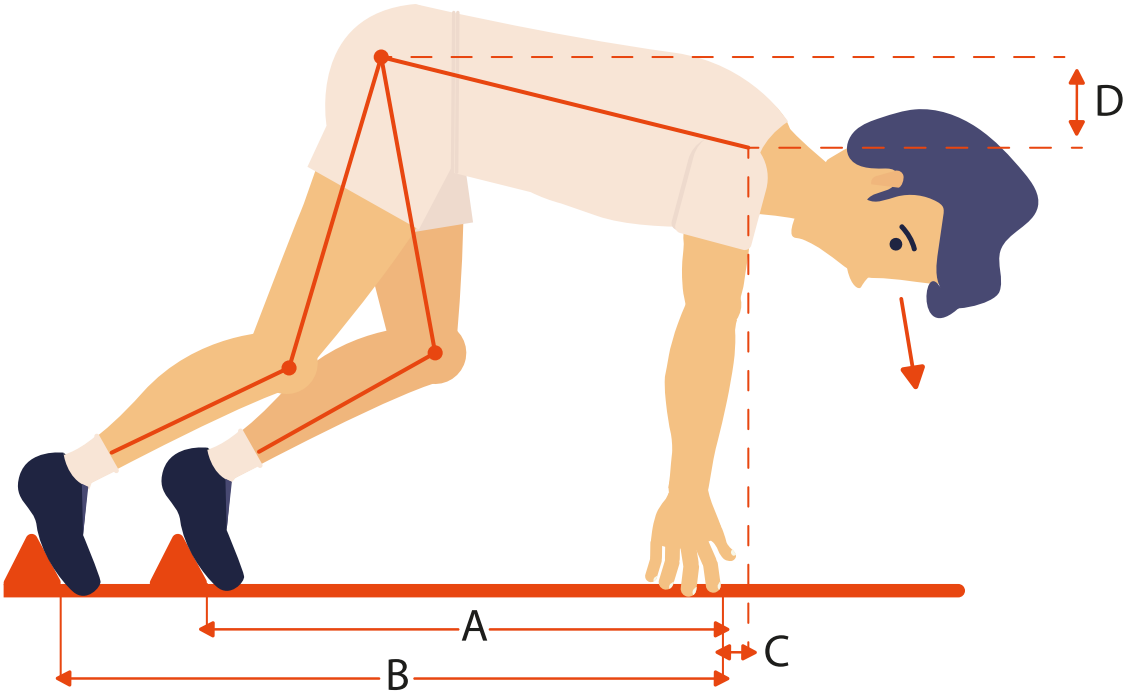
F4

Réglage des starting-blocks

Épaules légèrement en avant ou à l'aplomb des mains.

Distance du pied avant par rapport à la ligne de départ : 2 pieds.

Distance du pied arrière par rapport à la ligne de départ : 3 pieds.



Écart entre les mains à l'aplomb des épaules.

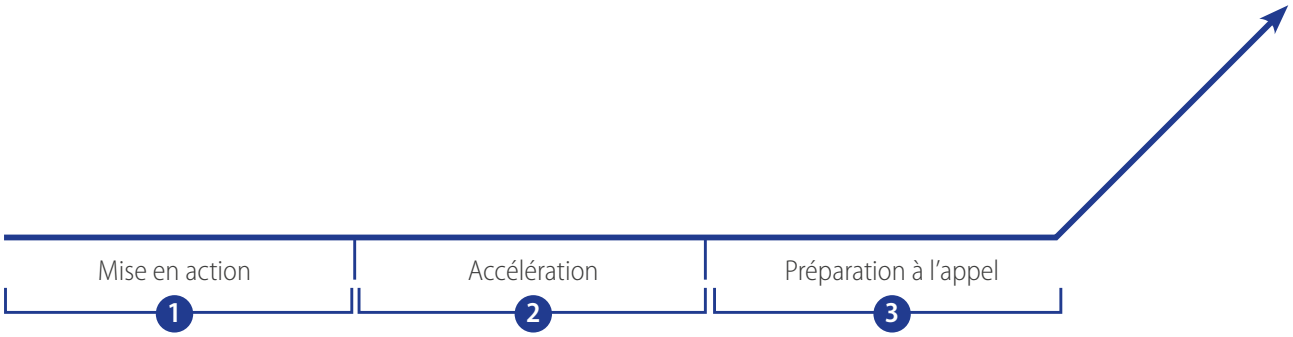
Position de la tête : dans le prolongement du dos.

Bassin légèrement au-dessus des épaules.

Écart latéral entre les pieds : selon la largeur du bassin.

Prise d'élan en saut en hauteur

F5



1 La mise en action :
amplitude des foulées, fortes poussées sur les appuis.

2 L'accélération :
augmentation de la fréquence, le tronc est droit, forte élévation des genoux.

3 Préparation à l'appel :
liaison course-impulsion (action psychologique qui intervient au cours des 4 dernières foulées).

Bibliographie

- **BOURDON Stéphane, RENAULT James.** Lexique athlé, dictionnaire scientifique de l'athlétisme. *AEFA*. N° 200. 2010.
- **COSTILL David, L WILMORE, Jack H.** *Physiologie du sport et de l'exercice physique*, De Boeck Université, 1998, 550 p.
- **COX Richard H.** *Psychologie du sport*. 2ème éd. De Boeck Supérieur, 2013, 544 p.
- **WEINECK Jürgen.** *Biologie du sport*. Paris : Vigot, 1998, 795 p.
- **ZATSIORSKY Vladimir M.** *Les qualités physiques du sportif : bases de la théorie et de la méthodique de l'éducation*. Moscou : Culture Physique et Sport, 1966, 146 p.

Conception graphique et mise en page

Emmanuel Greget

Crédits iconographiques

© Jymmy RABASSI / SDIS 79 pour les photographies pages I, 1, 5, 6, 7, 11, 13, 19, 23, 27, 32, 33, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49, 51, 53, 55 (bg, bd, h), 57, 59, 61 (h), 63, 65 (h), 67, 73 (2e, 4e), 75 (1re, 2e, 4e), 81, 87 (b), 91, 93 (1re, 2e, 3e, 4e, 5e, 7e, 8e), 95 (1re, 2e, 3e, 4e, 5e, 7e, 8e), 97 (1re, 3e, 4e, 5e, 6e, 8e), 99, 101, 103 (1re, 2e, 3e, 5e, 6e, 8e), 105 (2e, 3e, 6e, 7e, 8e), 107 (2e, 3e, 4e, 6e, 7e, 8e), 109 (1re, 3e, 4e, 5e), 111, 119, 121, 123, 125, 133, 135, 137, 139, 143 (1re, 3e, 5e), 145 (1re, 3e, 5e), 159, 161, 163, 165, 167, 169, 171, 173, 175, 177, 179, 181, 183, 193, 198, 217 et 219.

© Hugues Oger pour les photographies pages 55 (mg, md); 61 (b), 65 (b), 69, 73 (1re, 3e), 75 (3e), 83, 85, 89, 93 (6e), 95 (6e), 97 (2e, 7e), 103 (4e, 7e), 105 (1re, 4e), 107 (1re, 5e), 109 (2e), 143 (2e, 4e) et 145 (2e, 4e).

© Loïc Picard / FNSPF pour les photographies pages 29, 31, 34, 35, 195, 196, 197, 207, 210 et 214.

© Alice Soissong / FS Média pour les illustrations pages 8, 9, 87 (h), 115, 117, 141, 147, 149, 151, 153, 155, 157, 211 et 227.

© David Cras pour les illustrations pages 185, 186 et 187 (h).

© Shutterstock pour la page 225.

© freepik pour les pages 221 et 223.

Crédits de couverture

© Jymmy RABASSI / SDIS 79 (h) ; © Loïc Picard / FNSPF (m, b).

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle de ce livre, faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'éditeur, de l'auteur ou de ses ayants-droits, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-5 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SAPEURS • POMPIERS
DE FRANCE
LES ÉDITIONS

Éditions des sapeurs-pompiers de France, 2018
32, rue Bréguet
75011 Paris
www.pompiers.fr
Tél : 01 49 23 18 18