

DÉROULEMENT

ANIMER UNE SÉANCE APS

CONCEPTION

PLANIFAPS

DÉROULEMENT

Avant la séance :

- **Explication** : du thème et le but de la séance
- **Sécurité** : faire retirer les montres, chaînes et tout objet pouvant provoquer des blessures
- **Vérifier** : → Si l'équipement sportif des apprenants est adapté à la séance
 - Demander si quelqu'un souffre d'une blessure pouvant être incompatible avec certains mouvements
 - Si oui, adapter au besoin son emploi et son activité lors de la séance

DÉROULEMENT

L'échauffement :

Durée et intensité liées à la température ambiante

- **15 à 20 minutes**
- **Éveil musculaire** (mise en action de l'organisme)
- **Échauffement général** : montée en température du corps (groupes musculaires, segments)
- **Échauffement spécifique** : mouvements en lien avec l'activité sportive abordée
- **Étirements facultatifs** (*assouplissements*)

DÉROULEMENT

Le corps de séance :

1 seul objectif spécifique doit être fixé

- **30 à 45 minutes** (ne pas dépasser 1h00 → risque de blessures)
- **Exercices éducatifs progressifs pour atteindre l'objectif**
- **Séquences à intensités variables**

DÉROULEMENT

Retour au calme :

Permet de retrouver un état physiologique normal

- **5 à 15 minutes**
- **Se revêtir** pour éviter le « Coup de froid »
- **Se détendre** en faisant chuter le rythme cardiaque
- **Faire des étirements** (évacuation des toxines)
- **Sophrologie**

Après la séance :

- **Douche**
- **Hydratation +++**

PLANIFAPS

***PLANIF**ication des **A**ctivités **P**hysiques et **S**portives*

Composition de l'équipe d'élaboration :

1 x EAP3 → Coordination du groupe de travail

9 x EAP 2 → Conception des séances

1 x médecin du SSSM → Apport technique pour les fiches de retours post-traumatiques

Toute personne spécialisée désignée par le responsable du groupe de réflexion → Filière STAPS, BEES, Expert, etc...

PLANIFAPS

Missions :

- **Élaborer un réservoir de séances adaptées** à chaque catégorie d'activité physique et sportive présente chez les Sapeurs-Pompiers
- **Élaborer les programmes d'entraînement personnalisé** pour les retours post-traumatiques et les agents en difficulté opérationnelle
- **Valider** un travail réalisé en commun
- **Proposer** aux GPT et CIS, une base de gestion d'un planning annuel

PLANIFAPS

Objectifs :

- **Apporter une aide** aux groupements et aux centres dans la mise en place locale des APS
- **Permettre une centralisation des idées** de spécialistes de la filière pour une meilleure coordination des plannings et des séances
- **Offrir** à l'encadrement des APS des C.I.S, une base de données complète de fiches de séances validées par le groupe de travail départemental



PLANIFAPS

Accès au réservoir de séances :

Serveur SFS (*login : formation / MdP : edsp01*)

→ **EM_FS_COURS** → **Sport** → **Séance préparation physique**

Site Internet du SDIS

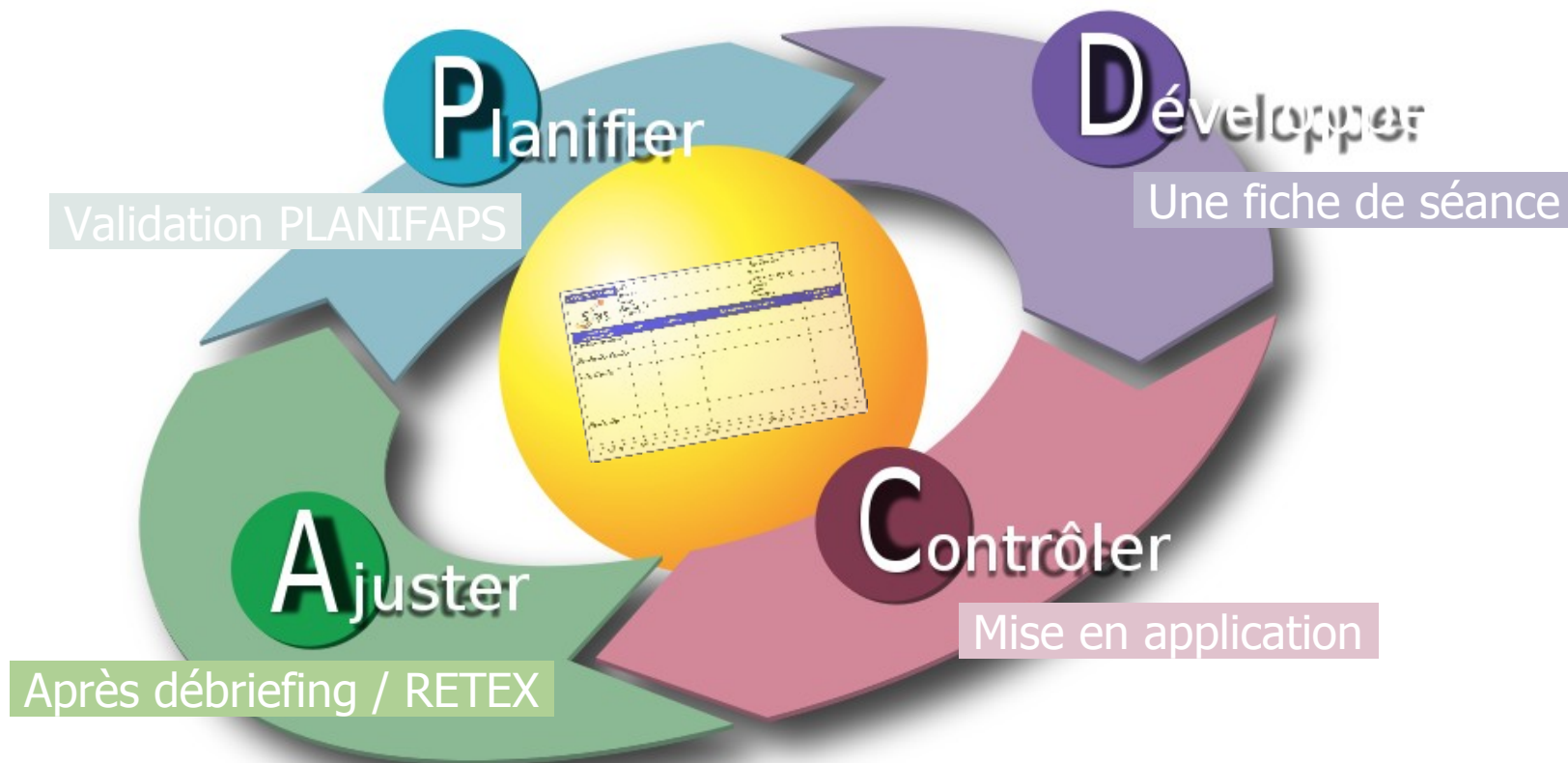
→ **Formation/Sport** → **Séances de sport**

POUR ALLER PLUS LOIN

La conception des séances



CONCEPTION



CONCEPTION

Fiche de séance départementale

FICHE DE SEANCE		APS :		Encadrement :	
		Thème :		Lieu :	
		Public :		Niveau du groupe :	
		Séance n° :		Durée :	
		Objectif :		Date :	
				Horaires :	
Techniques pédagogiques	Durée	Matériel	Consignes de réalisation		Consignes de sécurité
<u>Echauffement généralisé:</u>					
<u>Echauffement spécifique:</u>					
<u>Corps de séance:</u>					
<u>Retour au calme:</u>					
EDSP01		Créé par:	Validé par:	Mis à jour le:	Page 1/1

CONCEPTION

Description de la fiche de séance :

Elles doivent être claires, compréhensibles et adaptables par tout le monde

- **Le thème général APS** (PPP, PPG, sport co, etc.)
- **Le thème de la séance** (sport adapté, indicateurs de la condition physique...)
- **Le public concerné** (stage, personnel SPV...)
- **L'encadrement** (ASSP, OSSP...)
- **Le lieu de déroulement de la séance** (stade, gymnase, extérieur...)
- **Le niveau du groupe** (débutants, confirmés, compétition...)

CONCEPTION

Description de la fiche de séance :

- **Le numéro de séance** (plusieurs séances possibles pour un même thème avec progression)
- **Un objectif précis** (développement de la force endurance des membres supérieurs pour le grimper de corde)
- **Une durée** (attention aux séances de plus d'une heure)
- **Une date**
- **Un horaire**
- **Des schémas** sont appréciés pour la description des exercices, échauffements et étirements