

FICHE DE SEANCE



APS : Renforcement musculaire

Thème : Préparation au port de charge - Parcours professionnel adapté

Public : minimum 4, maximum 16 (nombre paire)

Objectif : aisance au port de charge, renforcement et cardio

Encadrement : 1 EAP

Lieu : Gymnase ou terrain de sport

Niveau du groupe : moyen

Durée : 60 minutes

Date :

Horaires :

Étapes	Durée	Matériels	Réalisation	Consignes
Échauffement généralisé:	8 minutes	Plots	Footing avec exercices full body	Insister sur épaules et membres supérieurs
Échauffement spécifique:	8 minutes	Plots Charges de 20kg mini	2 allers retours chacun en brouette En cercle > se faire passer les charge de main en main	Attention aux épaules et au placement du dos
Corps de séance:	12 minutes	Charge de couleur rouge Charge de couleur bleu Cônes Cerceaux	Atelier 1 : Relais de 2 équipes entre 2 plots espacés de 18m 2 allers retours par personne 2 charges. Les autres personnes attendent en gainage et killy en alternant entre chaque relais. Effectuer 2 passages par personnes	Attention aux chutes dans l'effervescence du jeu
	12 minutes		Atelier 2 : Morpion / 2 équipes / 1 couleur de charges par équipe Objectif > aligner 3 charges de même couleur pour gagner. Si la partie est « bloquée », possibilité de bouger les charges en place. Les participant en attente sont en position de killy ou gainage statique. La partie se joue en 3 points gagnants et la position d'attente (face, oblique etc...) changent à chaque point.	
	12 minutes		Atelier 3 : Poursuite Carré de 20m/20m /2 équipes aux coins opposés. Minimum 1 charge par personne. Objectif > rattraper l'autre équipe sans que les charges ne touchent le sol. L'équipe faisant tomber une charge se voit affliger 3 pompes. 3 points gagnants avec possibilité de changer de sens à chaque points	
Retour au calme:	10 minutes	1 tapis par personne	Étirements cervicales, épaules, dos, hanches, adducteurs, ischios, quadriceps, mollets / 2 fois par muscle / 20 secondes maximum.	Étirements sans douleur
CFD 01 / Filière EAP		Créé par: R. GAILLARD, L.FLAMME, A. MARTIN	Validé par:	Mis à jour le: 21/09/2021
				Page 1/1