

FICHE DE SEANCE



APS :

**Thème : Préparation Physique Générale
« Parcours Professionnel Adapté »**

Public : Sapeurs-Pompiers préparant le concours SPPNO

Séance n° :

Objectif : Résistance et performance au PPA

Encadrement :

Lieu :

Niveau du groupe : Débutant à confirmé

Durée : 41 à 53 minutes

Date :

Horaires :

Techniques pédagogiques	Durée	Matériel	Consignes de réalisation	Consignes de sécurité
Echauffement généralisé:	5 min	Rameur	- Course à pied allure modérée et / ou rameur, augmentation du rythme cardiaque en fin de séquence d'échauffement généralisé	Chaussants adaptés
Echauffement spécifique:	5 min	2 plots	- Échauffement articulaire - Aller/ Retour entre 2 plots à 18 mètres de distance : A l'aller → au top effectuer un squat sauté Au retour → revenir en « marche de l'ours » - 1 Aller / Retour avec 2 sandbags	Posture pour la prise en charge des sandbags
Corps de séance:	21 à 28 min	1 murs 2 plots 2 Sandbag de 20 kgs * 1 ARI lesté à 22 kgs	<u>Effectuer 4 tours de :</u> 30 sec de Burpees 15 sec de repos 30 sec à 1 min de Killy (même temps sur le 4 tours) 15 sec à 30s de repos (même temps sur le 4 tours) 30 sec de Jumping jack 15 sec de repos 1 à 2 min de course entre 2 plots distant de 18 mètres avec 2 Sandbags de 20 Kg (même temps sur le 4 tours) 2 min de repos	Hydratation Attention particulière à la préhension et à sa posture * Sans ARI pour débiter (progression)
Retour au calme:	10 à 15 min	Tapis de sol	5 min récupération active (rameur / vélo / footing) 5 min étirements doux * 5 min sophrologie	Etirement (seuil de douleur)

* Optionnel