

FICHE DE SEANCE		APS : Thème : PPA Public : SP		Encadrement : Lieu : Caserne Niveau du groupe : tous niveaux	
		Séance n° : Objectif : renforcement physique au parcours professionnel adapté		Durée : 1 h Date : Horaires :	
Techniques pédagogiques	Durée	Matériel	Consignes de réalisation		Consignes de sécurité
<u>Echauffement généralisé:</u>	3' 4' (tabata)	Élastiques barre de traction	Échauffement articulaire et cardio-vasculaire Tabata squat, pompe, fente, élastique bras		s'écouter, démarrer doucement
<u>Echauffement spécifique:</u>	8'	Poids du PPA dos	Même tabata avec l'ARI en plus		Monter progressivement
<u>Corps de séance:</u>	28' <u>Fort :</u> 45''exo 15''repos <u>Moyen:</u> 30''exo 30''repos <u>Débutant :</u> 15''exo 45''repos 4 circuits.	Poids du PPA dans le dos matériel du PPA	Circuit training en décomposant les étapes du parcours 1- translation à la barre de traction 2- aller retour 18m avec un poids (changer de main à 18m) et franchissement banc 3- step avec les 2 poids 4- poids de 10 kgs à 1,6m 5- tirage poids corde 6- ramper avec poids 7- aller retour 18m avec 2 poids Si + de 7 SP, répéter exo 7 Si manque de matériel (poids) varier avec haltères, élastiques ou variantes exo (3 augmenter hauteur, 5 corde à battre ou rameur, 7 fentes)		Faire attention au franchissement du banc Les exercices doivent être suffisamment espacés pour ne pas se gêner
<u>Retour au calme:</u>	12'	tapis	sophrologie		