



STAGE EAP JSP



Tableau de bord

Pourquoi l'activité physique chez les JSP ?



Encadrer une activité physique revient à se poser 1 question primordiale :

POURQUOI pratique t-on ?

Quels sont les enjeux de la pratique ?



Vous avez 5 minutes...

Tableau de bord

Pourquoi l'activité physique chez les SP ?

- ✓ **Cohésion**
- ✓ **Préparation aux épreuves officielles et au BNJSP**
- ✓ **Préparation physique à l'opération (Développement des qualités musculaires et cardio-vasculaires)**
- ✓ **Bien-être**
- ✓ **Préservation du potentiel physique du JSP à long terme (Troubles Musculo-squelettiques et mal de dos, santé cardio-vasculaire...) → Développement d'une culture des APS et maintien de la bonne santé tout au long de la carrière**

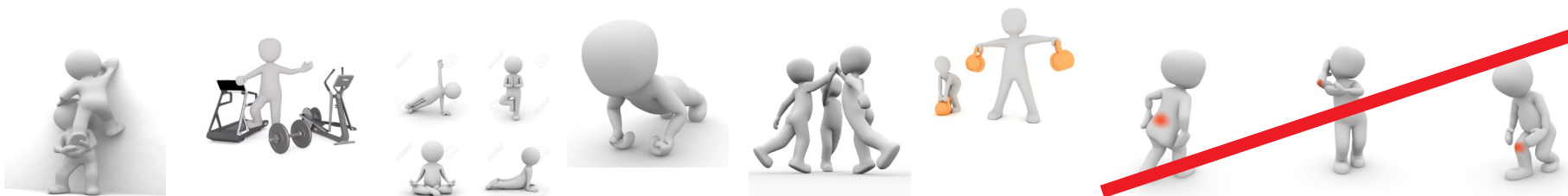


Tableau de bord

Pourquoi l'activité physique chez les SP ?

- ✓ Zoom sur la préservation du potentiel physique du JSP à long terme, santé et bien-être



[Vidéo Effets positifs de l'activité physique 2](#)

Tableau de bord

Avec quoi va t-on pratiquer l'activité physique chez les SP ?

Et avec quoi ?



Le matériel

- Matériel sportif de vos associations de JSP
- Éventuellement, le matériel des CIS, fournis par le SDIS (Lot EAP, TRX, élastiques...)



Certains aménagements tels qu'une corde à grimper doivent faire l'objet d'un contrôle régulier, par une entreprise agréée



Les outils numériques

- Présentation ENASIS
- PLANIFAPS

Tableau de bord

Comment va t-on pratiquer l'activité physique chez les SP ?



Respecter la structure d'une séance



Se faire aider de PLANIFAPS



Concevoir une séance



Animer une séance, utiliser PLANIFAPS, concevoir une séance



Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique

Les spécificités d'un jeune public

Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique

ENFANT

Filles : jusqu'à 10-12 ans

Garçons : jusqu'à 12-14 ans

ADOLESCENT

Maturité physique

Filles : vers 15-16 ans

Garçons : 18-20 ans



Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique

3 caractéristiques :

- **Morphologiques**
- **Physiologiques**
- **Psychologiques**



Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique

Caractéristiques morphologiques

ENFANT



ADOLESCENT

Système osseux fragile

Système musculo tendineux peu développé

Puberté

Poussée hormonale

Croissance osseuse

Filles : augmentation masse grasse

Garçons : augmentation masse musculaire

Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique

Caractéristiques physiologiques

ENFANT



ADOLESCENT

Période propice au développement des qualités
de vitesse et fréquence gestuelle

Facilités dans les apprentissages moteurs
Pas équipés pour les efforts de type résistance

Développement de la force

Période propice au développement des qualités cardio vasculaires
Très bonne récupération sur exercice d'endurance

Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique

Caractéristiques psychologiques

ENFANT



ADOLESCENT

- ▶ Période de sociabilisation forte
- ▶ Curiosité insatiable
- ▶ S'identifie à l'adulte
- ▶ Recherche la reconnaissance des adultes
- ▶ Relations avec les adultes plutôt sereines

- ▶ En quête de repères, d'exemples à suivre..
- ▶ Ne veut plus être considéré comme un « gamin », l'ado souhaite qu'on l'écoute, qu'on lui fasse confiance et qu'on lui donne des responsabilités
- ▶ Teste l'autorité des adultes, l'ado s'y confronte, besoin de limites.

Quel que soit l'âge, consciemment ou non, le JSP a besoin de modèles hors du cadre familial. L'AJSP est une des figures adultes à laquelle il s'identifiera.

Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique

Quelles sont vos pratiques ?

→ Quels sont les effets que vous recherchez dans votre/vos pratique(s) ?



Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique

Quelles sont vos pratiques ?

→ **Quels sont les effets que vous recherchez dans votre/vos pratique(s) ?**



Vos pratiques sont-elles transposables avec des jeunes ?



Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique

Les photos ci-après favorisent-elles :

- **L'épanouissement du jeune ?**
- **Le respect de l'individu et de son corps ?**

Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique



Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique



Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique

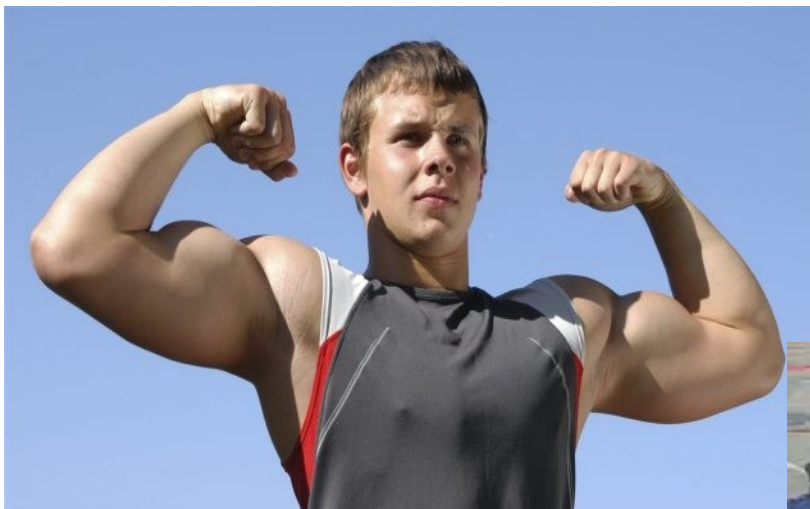


Tableau de bord

Jeunes Sapeurs Pompiers et activité physique

- ▶ L'enfant et l'adolescent ne sont pas des adultes en miniature.
- ▶ L'AJSP doit avoir en tête que la croissance est un processus fatigant qui rend les jeunes plus sujets aux blessures. Il doit également intégrer les séances d'EPS et de clubs qui viennent s'ajouter.
- ▶ Le sport est un facteur d'épanouissement physique et psychique chez les jeunes qui peut être dévastateur s'il est mal pratiqué.
- ▶ La forme ludique est indissociable de la pratique sportive chez les jeunes.
- ▶ L'intensité de l'effort et le type d'effort est à corréliser avec les capacités des jeunes.

On axera le travail sur l'endurance, la coordination, la vitesse et la fréquence gestuelle, l'apprentissage de nouveaux schémas moteurs et le renforcement musculaire global tel que le core training ou gainage ; et surtout non spécifique.

Tableau de bord

Pourquoi l'activité physique chez les SP ?

- ✓ **Cohésion**
- ✓ **Préparation aux épreuves officielles et au BNJSP**
- ✓ **Préparation physique à l'opération (Développement des qualités musculaires et cardio-vasculaires)**
- ✓ **Bien-être**
- ✓ **Préservation du potentiel physique du JSP à long terme (Troubles Musculo-squelettiques et mal de dos, santé cardio-vasculaire...) → Développement d'une culture des APS et maintien de la bonne santé tout au long de la carrière**

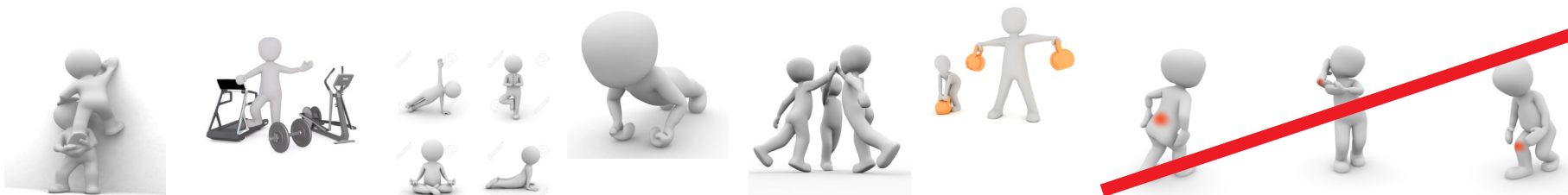




Tableau de bord

Préparer les JSP aux épreuves officielles et au BNJSP : Le rôle de la planification

DE JSP 1 à JSP 4

Tableau de bord



Tableau de bord

Résumé :

- Peu de séances pour faire travailler les jeunes
- Une séance spécifique par semaine ne suffit pas pour progresser
- Importance de bien planifier et de suivre de grandes orientations
- Chercher à avoir une pratique optimisée et transférable dans plusieurs domaines, plutôt que d'avoir un travail très spécifique

Tableau de bord

→ C'est la notion d'entraînement fonctionnel



- ✓ Intégrer dans vos séances des exercices variés
- ✓ Inspirez-vous des mouvements de la vie de tous les jours (Pousser, tirer, se baisser, enjamber, lancer, rattraper, soulever une charge, se hisser...)
- ✓ Inspirez-vous des mouvements issus de l'activité de sapeur pompier
- ✓ Introduire de la proprioception (Sollicitation des muscles profonds et stabilisation articulaire)
- ✓ Introduit le core-training (Sollicitation des muscles profonds et renforcement global du tronc), qui est un socle indispensable pour toute activité

**POLYVALENCE et UTILITE du MOUVEMENT
HALTE AUX CRUNCH !!!**

Tableau de bord

→ Les bienfaits de l'entraînement fonctionnel

- ✓ **Bien-être**
- ✓ **Conduit à une meilleure santé et une meilleure condition physique**
- ✓ **Transfert vers les disciplines sportives possible et plus facile**
- ✓ **Prophylaxie (Prévention des blessures)**
- ✓ **Amélioration des qualités physiques**
- ✓ **Entraînement adaptable**
- ✓ **Développement des patterns de mouvements (Schémas moteurs) → Ce qui est largement adapté au jeune public**

Tableau de bord

Quelles qualités cherche t-on à développer chez les SP ?

→ L'intérêt du core-training et de la proprioception, un socle indispensable

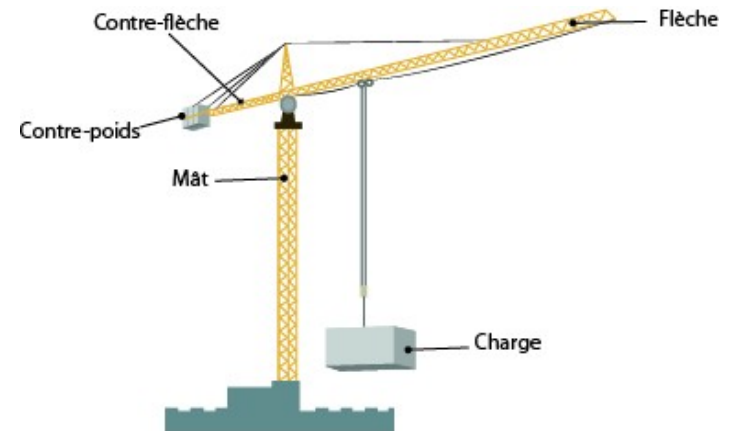
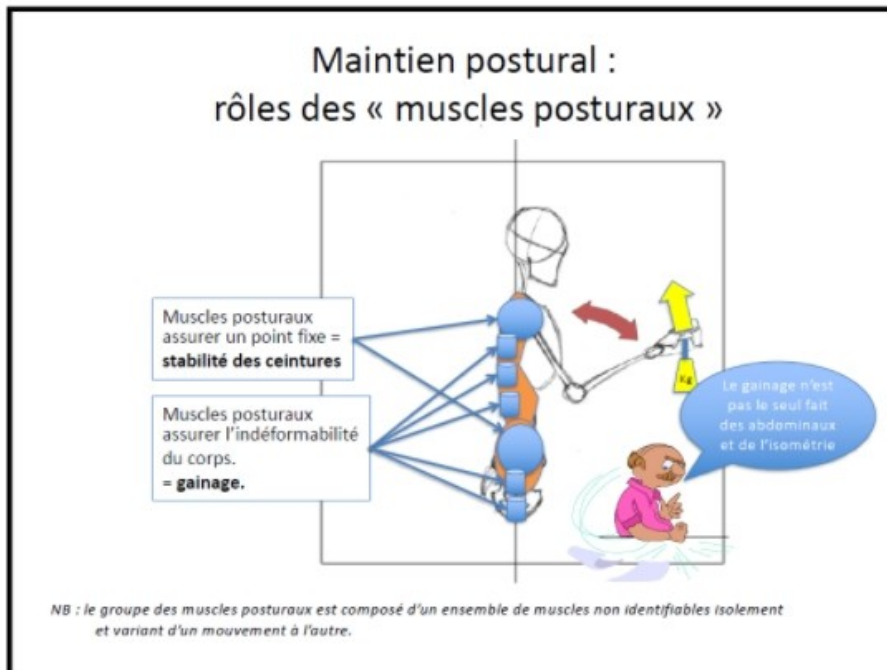
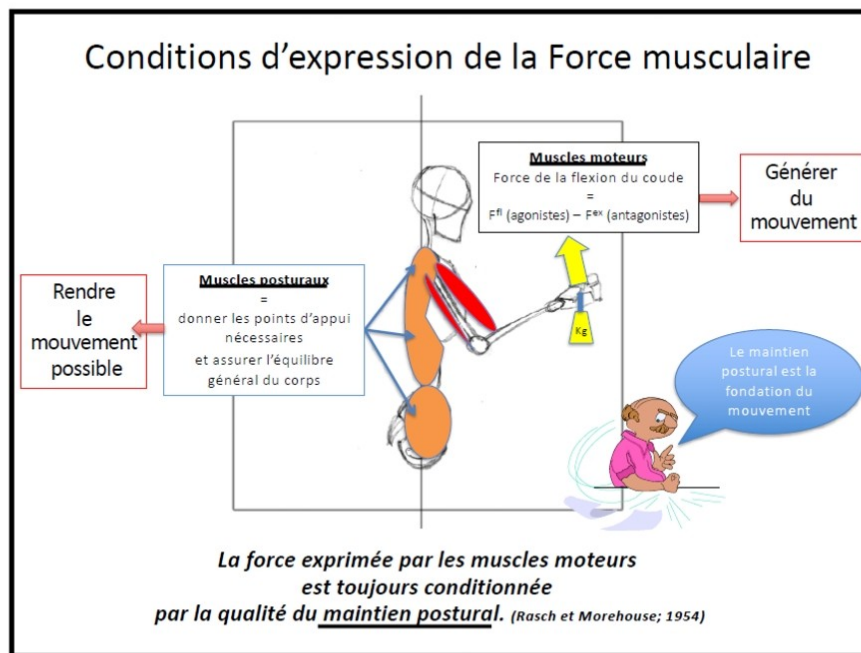


Tableau de bord

Quelles qualités cherche t-on à développer chez les SP ?

→ L'intérêt du core-training et de la proprioception, un socle indispensable



Le maintien postural est la fondation du mouvement

La force exprimée par les muscles moteurs est toujours conditionnée par la qualité du maintien postural,

(Rosch et Marehouse, 1954)

Tableau de bord

→ Mobilité

- ✓ Mouvements identiques aux étirements
- ✓ Pas de maintien des temps de tension
- ✓ En activation pré-séance ou à distance des séances, au réveil

Intérêts de la mobilité

- ✓ Relâcher les tensions qui s'accumulent
- ✓ Réveil musculaire
- ✓ Préparation à l'effort
- ✓ Bien-être



→ Étirements

- ✓ Maintien de l'ordre de 20/30'' par posture, plus si volonté de gain d'amplitude (assouplissement)
- ✓ Étirer à minima les muscles sollicités durant l'effort, voire tout le corps
- ✓ Après l'effort ou à distance



Ne pas étirer un muscle courbaturé

Intérêts des étirements

- ✓ Relâcher les tensions
- ✓ Retrouver longueur initiale des muscles
- ✓ Évacuer les toxines
- ✓ Détente, bien-être

Tableau de bord

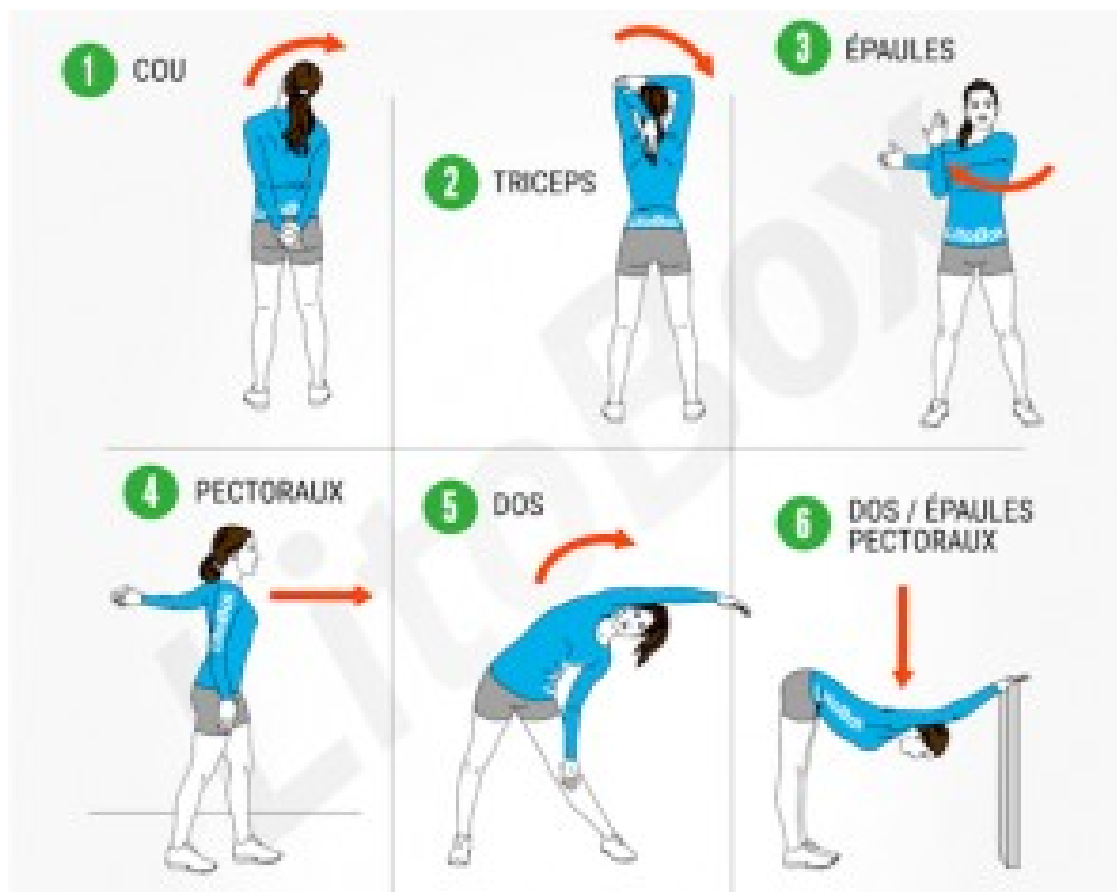


Tableau de bord



Tableau de bord



Tableau de bord

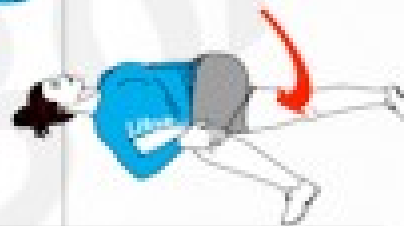
19 BAS DU DOS
CUISSES
MOLLETS



20 DOS



21 BAS DU DOS
FESSIERS



22 FESSIERS



23 CUISSES



Tableau de bord

L'hygiène de vie



[Quelques notions de nutrition](#)



[Vidéo sur l'alimentation](#)

Une bonne hydratation pendant la journée

→ A l'approche de la séance, pendant la séance, après la séance

Une alimentation équilibrée

Méfiance vis-à-vis de l'alcool, le tabac et le manque de sommeil

Tableau de bord

L'EAP JSP idéal

Selon vous, quelle est l'attitude à adopter avec vos jeunes afin que chacun d'entre eux puissent pratiquer dans de bonnes conditions et s'épanouir ?



Tableau de bord

L'EAP JSP idéal

Selon vous, quelle est l'attitude à adopter avec vos jeunes afin que chacun d'entre eux puissent pratiquer dans de bonnes conditions

RESPONSABLE ATTENTIF
DYNAMIQUE COHÉRENT
PRÉVENANT DISPONIBLE
SAVOIR ÊTRE
ORGANISÉ TOLÉRANT
À L'ÉCOUTE PASSIONNÉ
JOYEUX INVENTIF



ANTICIPER DIALOGUER DONNER L'EXEMPLE
VIS À VIS DE L'ENFANT
SÉCURISER ANIMER VALORISER

RÉGLEMENTATION PUBLICS
RESPONSABILITÉS LÉGISLATION
CONNAISSANCES
CONCEPTION DE PROJETS
ANALYSE ÉVALUATION

PÉDAGOGIE
ACTIVITÉS JEUX PROJETS VEILLÉES CHANTS



PRENDRE DES INITIATIVES
COMMUNIQUER ÉCOUTER
TENIR COMPTE DE L'AUTRE
EN ÉQUIPE
PARTAGER RELAYER
ÊTRE JUSTE S'AFFIRMER
S'INVESTIR S'ADAPTER

Tableau de bord

L'EAP JSP idéal

Selon vous, quelle est l'attitude à adopter avec vos jeunes afin que chacun d'entre eux puissent pratiquer dans de bonnes conditions

RESPONSABLE ATTENTIF
DYNAMIQUE COHÉRENT
PRÉVENANT DISPONIBLE
SAVOIR ÊTRE
ORGANISÉ TOLÉRANT
À L'ÉCOUTE PASSIONNÉ
JOYEUX INVENTIF



ANTICIPER DIALOGUER DONNER L'EXEMPLE
VIS À VIS DE L'ENFANT
SÉCURISER ANIMER VALORISER

RÉGLEMENTATION PUBLICS
RESPONSABILITÉS LÉGISLATION
CONNAISSANCES
CONCEPTION DE PROJETS
ANALYSE ÉVALUATION

PÉDAGOGIE
ACTIVITÉS JEUX PROJETS VEILLÉES CHANTS



PRENDRE DES INITIATIVES
COMMUNIQUER ÉCOUTER
TENIR COMPTE DE L'AUTRE
EN ÉQUIPE
PARTAGER RELAYER
ÊTRE JUSTE S'AFFIRMER
S'INVESTIR S'ADAPTER