



Section Jeunes  
Sapeur-pompiers

<b>Référence</b>
<b>APS 13 JSP</b>
<b>Auteur</b>
<b>JFG</b>
<b>Objectifs</b>
<b>Course à pied Endurance fondamentale</b>

<b>Besoins matériels</b>
Ballon hand (mousse) ou volley pour balle au prisonnier

<b>Consignes de sécurité</b>
Choisir un circuit de 1 à 1,5km plutôt souple type pelouse ou chemins forestiers

**Vérification du matériel:** Repérage du circuit pour éviter toute blessure

---

**1ère partie de séance total 14'**

**Échauffement:** 12 premières minutes en footing très léger et décontracté  
**Étirements 2' :** 20 secondes sur chaque (Ischio, mollet, quadriceps)

---

**2ème partie de séance total 30'**

**Corps de séance 1:** course sur le circuit établi de 30' à allure régulière d'endurance fondamentale  
Signe d'efficacité / Le coureur à bonne allure mais doit pouvoir encore parler  
Chaque coureur va à son rythme en fonction de son endurance fondamentale

---

**3ème partie de séance total 15'**

**Corps de séance 2:** Jeu type balle au prisonnier ou thèque

---

**4ème partie de séance total 10'**

**Retour au calme :** Course lente puis marche sur 5'  
Puis 5' étirements axés sur (Ischio, mollet, quadriceps, dos, épaules)