



Section Jeunes
Sapeur-pompiers

Référence
APS 14 JSP
Auteur
JFG
Objectifs
Course à pied Foncier et vitesse

Besoins matériels
1 sifflet ou un « clap » de départ 6 plots pour délimitation des distances de 20 m

Consignes de sécurité
Pour la deuxième partie (foncier 1) la course peut se faire autour du terrain de foot (sur piste si il y a) Pour foncier 2 sur le terrain de foot.

Vérification du matériel: Repérage du site de course pour éviter toute blessure

1ère partie de séance total 14'

Échauffement: 12 premières minutes en footing très léger et décontracté

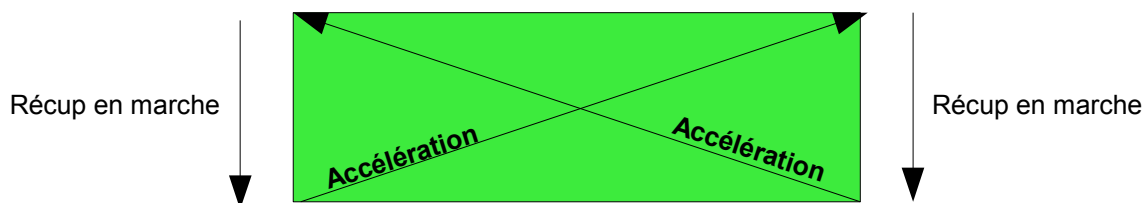
Étirements 2' : 20 secondes sur chaque (Ischio, mollet, quadriceps)

2ème partie de séance total 30'

Foncier 1: 4' à allure de compétition (type cross) 75 à 80à % du maxi vitesse course
1' de récupération en footing léger

8' à allure de compétition (type cross) 75 à 80à % du maxi vitesse course
2' de récupération en footing léger

Foncier 2: Sur terrain de foot en pelouse, accélération vive
puis 90% du maxi vitesse course sur 1 diagonale
Récupération en marchant sur la largeur
Ainsi de suite 12 fois



3ème partie de séance total 15'

Corps de séance 2: Travail de la vitesse

Vitesse 1 Couché sur le ventre, au top départ se relevé le plus vite
pour partir en course rapide sur 20 m

Consignes : je regarde le sol sur les 20m et mes mains a chaque Mvt de bras doivent aller plus haut que ma tête (5 fois par JSP)

Vitesse 2 Divisé 60m en trois fois 20m. Sur le premier 20m même exercice que dessus
Sur le deuxième 20m poursuivre a 80% de sa vitesse
Sur le troisième accélérer le mouvement des bras (5 fois par JSP)

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)