



Section Jeunes
Sapeur-pompiers

Référence
APS 15 JSP
Auteur
JFG
Objectifs
Musculation en poids de corps

Besoins matériels
1 barre de traction (ou une porte solide) 1 marche ou un step le long d'un mur (atelier N°5) 6 à 8 tapis de sol type Gym ou Judo

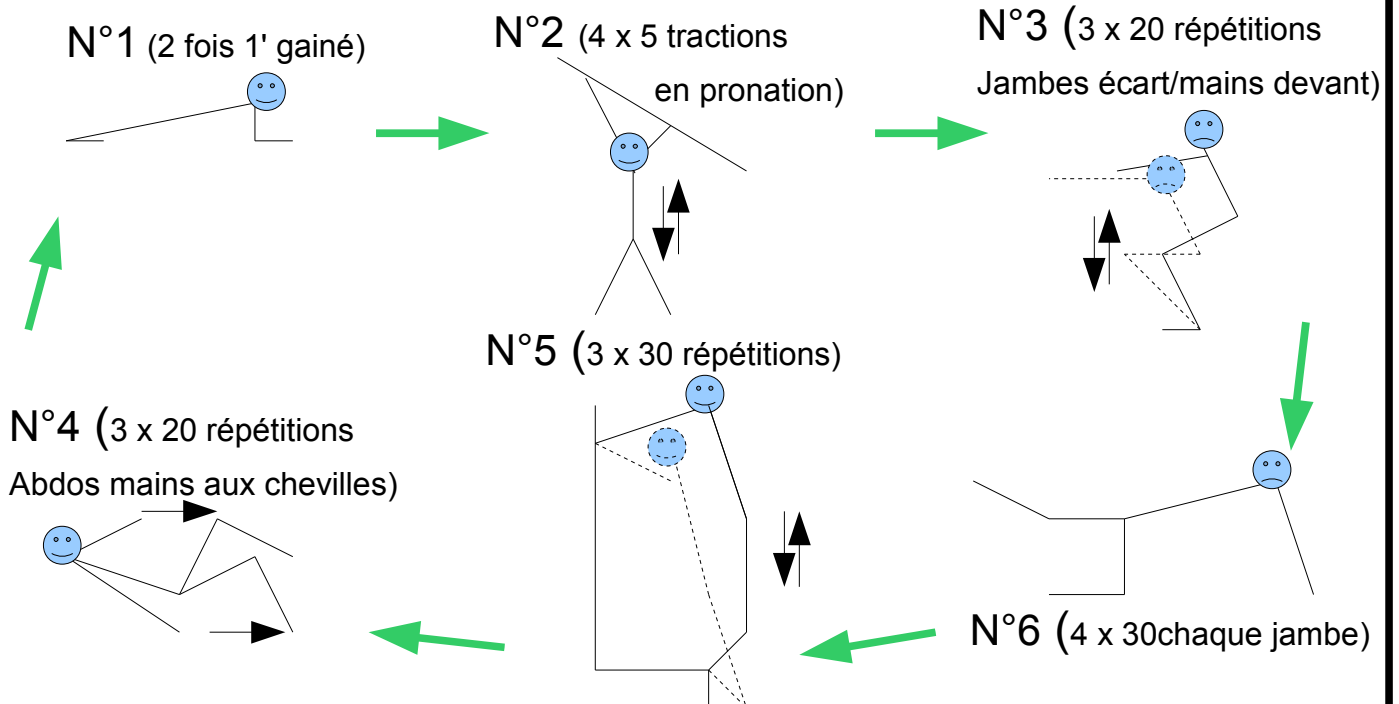
Consignes de sécurité
Notez à la craie au sol les 6 ateliers par N° dans un espace conséquent (remise ou salle)

Vérification du matériel: Contrôler la solidité de la barre à traction ou de la porte

1ère partie de séance total 14'

Échauffement 12' : 6 minutes en footing très léger et décontracté puis 6 minutes d'assouplissement et échauffement des différentes articulations en partant du cou jusqu'au chevilles
Étirements 2' : 20 secondes sur chaque (Ischio, mollet, quadriceps, épaules)

2ème partie de séance total 30'
Circuit training poids de corps: 2tours



Nota: vous donnez le top du Cht d'atelier et vous pouvez imposer 1 ou 2 tours complets en courant de la salle avant de se rendre à l'atelier suivant pour garder un rythme cardiaque élevé

3ème partie de séance total 15'

Corps de séance 2: Travail de force en attaque/défense

- Sur un carré de tapis d'au moins 4x4m 2 JSP de corpulence équivalente.
1 au sol sur le ventre avec 4 appuis, l'autre essaie de le retourner (position debout interdite).
- se déplacer en genou fléchis face à face (combat de coq) Chercher à déstabiliser l'adversaire
Alterner les binômes (Travail / Récup)

4ème partie de séance total 10'

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