

CONTINUITE PEDAGOGIQUE – COVID19 JSP

PROGRAMME D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES JSP



1 Jumping Jack

2 Chaise contre un mur

3 Allongé - debout

4 Pompes

5 Abdominaux

15 burpees

6 Monter sur chaise

7 Squats

8 Dips sur une chaise

9 Planche

10 Courir sur place

11 Fentes

12 Squats

13 Gainage sur le côté

14 Gainage sur le côté

15 burpees

**Programme d'Activité Sportive
Jeunes Sapeurs-Pompiers**

Durant le confinement, voici 15 exercices à réaliser pendant 20 secondes espacés de pauses de 10 secondes chacune (Soit près 7 minutes d'activités / séance)

Répéter la séance 4 fois par semaine

Alternier par une séance de footing d'une durée 20 mn en respectant les directives en vigueur

UDSP 14 / Pôle Bien-être / Commission Sports / JSP - 03/2020

Adaptations

Possibilité de découper ce circuit en deux :

1. Jumping Jack / Pompes (possibilité de faire les pompes sur les genoux) / Monter sur chaise / Abdominaux / Courir sur place / Planche / Fentes
2. Allongé-debout / Dips sur chaise / Gainage côté / Squats / Gainage côté / Burpees (possibilité de supprimer la pompe) / Chaise

Temps de travail :

1. Base : 20 sec d'effort / 10 sec de récup
2. Niveau supérieur : 30 sec d'effort / 15 sec de récup
3. Niveau inférieur : 15 sec d'effort / 10 sec de récup