



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

## FICHE ACTIVITE

Référence : **APS** **A 1**

U.V. J.S.P. concernée(s)

1

2

3

4

Théorie

Pratique

Evaluation

**U.V.**

**ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE**

**U.V. – J.S.P. 1**

**Séquence**

↳ Objectifs de l'activité physique et sportive

<b>Contenu</b>	<b>Théorie</b>	<b>Durée prévisionnelle en Minutes</b>	<b>60</b>
----------------	----------------	--	-----------

Introduction,  
Difficultés en interventions,  
La sécurité de soi et de ses collègues,  
Un bien être psychologique,  
L'intérêt du maintien de la condition physique tout au long de son engagement SP,  
Les épreuves physiques du BNJSP.

**Matériel**

↳ Ordinateur + vidéoprojecteur  
↳ Diaporama sur site ADMJSP - espace formateur



## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

### Ce qu'ils doivent retenir

- ↳ Le but de l'entraînement physique :

L'entraînement physique organisé et régulier garanti le développement des qualités physiques nécessaires au sapeur-pompier, d'une part pour l'accomplissement efficace des missions d'incendie et de secours et d'autre part pour lutter contre les contraintes physiques professionnelles.

### Lieu

- ↳ Salle de cours

### Remarques

- ↳ Si possible présenter un document audiovisuel présentant des sapeurs-pompiers en situation opérationnelle.
- ↳ Observer et lister les contraintes professionnelles.
- ↳ Seuls les barèmes Hommes et Femme de l'arrêté apparaissent dans le diaporama.  
En JSP 1 il n'est pas nécessaire de leur présenter le barème SDMIS sur 20, car cela pourrait décourager certains jeunes alors qu'il n'auront pas encore fait aucune épreuve.  
Rappel, ce barème sur 20 a été établi pour définir les majors de promotion.