



FICHE ACTIVITE

Référence : APS A1

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. 4

Séquence

↳ Les ICP

Contenu	Théorie		Durée prévisionnelle en Minutes
			30

- ↳ Pourquoi les ICP
- ↳ Différentes épreuves

Contenu	Pratique		Durée prévisionnelle en Minutes
			90

- ↳ Faire faire les ICP lors d'une ou plusieurs séances de sport

Matériel

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



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Consignes

- ↳ Ne pas rechercher la performance.
- ↳ Saisir les résultats sur GEEF

Ce qu'ils doivent retenir

- ↳ L'importance de l'entraînement en dehors des activités JSP
- ↳ Le déroulé de chaque épreuve.

Lieu

- ↳ Salle de cours
- ↳ Salle de sport

Remarques

- ↳ Le JSP ayant réussi les épreuves sportives du BNJSP et ayant réalisés ses ICP est dispensé des tests sportifs lors de sa demande d'engagement.