

ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

**FOR - JSP**

**EAP - JSP**

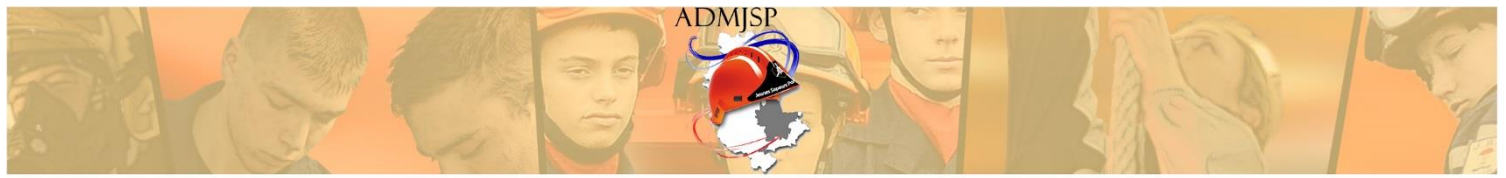


**LIVRET  
DU  
STAGIAIRE  
ANIMATEUR  
DE  
JEUNES SAPEURS-POMPIERS**



## SOMMAIRE

Un peu de culture sur les JSP _____	3 et 4
Le déroulement d'une séance d'activité sportive JSP _____	5
Les grands principes à éviter et à réaliser avec les JSP lors d'une séance de sport _____	6 et 7
Conseils pour l'animation d'une séance de sport _____	8 et 9
La diététique du JSP _____	10 et 11
La salutation du soleil _____	12
La proprioception _____	13 à 15
Les étirements des membres inférieurs _____	16
Les étirements des membres supérieurs _____	17
L'automassage _____	18 et 19
Initiation à la sophrologie _____	20 et 21
Les épreuves du BNJSP _____	22
La planification d'entraînement sportif de la saison JSP _____	23 à 33
Annexe : Tableau de gestion des distances par temps (aérobie) _____	34
Annexe : Les barèmes des épreuves du BNJSP _____	35 à 38
Annexe : Présentation du guide de la FNSPF _____	39



## UN PEU DE CULTURE SUR LES JSP

Jusqu'à l'âge de 10/12 ans une fille est considéré comme un enfant et adolescente jusqu'à 15/16 ans

Jusqu'à l'âge de 12/14 ans un garçon est considéré comme un enfant et adolescent jusqu'à 18/20 ans

### **LES JSP SONT DONC EN PIC DE CROISSANCE**

#### **MORPHOLOGIE :**

- Système osseux fragile
- Croissance osseuse en cours
- Poussée hormonale en cours
- Système musculo tendineux peu développé
- Augmentation de la masse grasse chez les filles
- Augmentation de la masse musculaire chez les garçons

#### **PHYSIOLOGIE :**

- En cours de puberté
- La période est propice au développement des qualités cardio-vasculaires
- Une très bonne récupération sur des exercices d'endurance
- Période propice au développement des qualités de vitesse et fréquence gestuelle
- Facilités dans les apprentissages moteurs
- Développement de la force
- Non équipés pour les efforts de type résistance

#### **PSYCHOLOGIE :**

- Période de socialisation forte
- Curiosité insatiable
- S'identifie à l'adulte
- Recherche la reconnaissance des adultes
- Relations avec les adultes plutôt sereines
- En quête de repères, d'exemple à suivre
- Ne veut plus être considéré comme un enfant, l'adolescent souhaite qu'on l'écoute, qu'on lui fasse confiance et qu'on lui donne des responsabilités
- Teste l'autorité des adultes, l'adolescent s'y confronte et à besoin de limites (sécurisant)



## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

### **EN RESUME :**

- L'erreur la plus souvent commise est de vouloir transposer des concepts d'adultes aux mondes de l'enfance et de l'adolescence
- L'animateur doit avoir à l'esprit que la croissance est un processus fatiguant qui rend les jeunes plus sujets aux blessures
- L'animateur doit avoir également à l'esprit que les jeunes sont en train d'intégrer les séances de sport, qui s'ajoutent à la charge d'entraînement scolaire et éventuellement en club
- Le sport est un facteur d'épanouissement physique et psychique pour les jeunes. Toutefois, il peut être dévastateur s'il est mal pratiqué
- La forme ludique est indissociable de la pratique sportive chez les jeunes

### **A RETENIR :**

**LE CORPS EST EN PLEINE MUTATION, FRAGILE, ET PAS ADAPTE AUX EFFORTS INTENSES**

**L'ENFANT ET L'ADOLESCENT NE SONT PAS DES ADULTES EN MINIATURE**

**QUEL QUE SOIT L'AGE, CONSCIEMENT OU NON, LE JSP A BESOIN DE MODELE HORS DU CADRE FAMILIALE. L'ANIMATEUR JSP EST UNE DES FIGURES ADULTES A LAQUALLE IL S'IDENTIFIERA.**



## **LE DEROULEMENT D'UNE SEANCE D'ACTIVITE SPORTIVE JSP**

**L'animation de séance se fait de préférence avec 2 animateurs (le premier anime, organise adaptent les exercices et encourage ; le second surveille et corrige les postures).**

### **1/ PREPARATION DE LA SEANCE DE SPORT (Avant la séance) :**

Prévoir l'encadrement, le lieu et le matériel. Mettre en place les parcours, les matérialisations.

### **2/ PRISE EN MAIN DU GROUPE (10' environs) :**

Être visible et audible.

Faire assoir les JSP (soleil dans le dos et face au vent).

Vérifier la tenue des JSP (surtout les chaussures adaptées + 1 bouteille d'eau obligatoire), Faire retirer les montres, bijoux, etc.

Présenter la séance (thème, objectifs, organisation, exercices, temps, binôme, groupe, ...)

Démontrer les exercices, l'utilisation du matériel, etc. (possibilité d'utiliser un JSP)

Faire reformuler les consignes

### **3/ ECHAUFFEMENT (20' à respecter, soit 10' général et 10' spécifique)**

Il permet aux JSP de rentrer progressivement dans la séance

Intensité faible au début et augmente tout au long de l'échauffement

Echauffement général : Trotter, déverrouillage articulaire, jeux, ...

Echauffement spécifique : se rapprocher du corps de séance

### **4/ CORPS DE SEANCE (40' maximum, temps pouvant être réduit) :**

Effectuer des groupes de niveau

Privilégier le travail en binôme de niveaux (plus ludique)

Veillez à respecter les temps de récupérations et d'efforts

Adapter la difficulté des exercices si besoins

Corriger les postures

Terminer si possible le corps de séance par un jeu

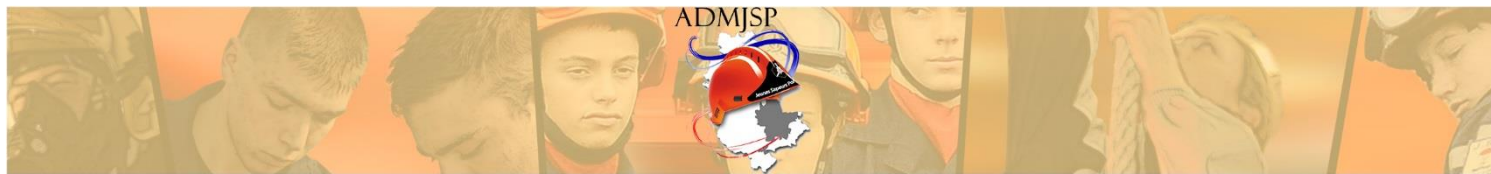
### **5/ RETOUR AUX CLAMES ET ETIREMENTS (20' à respecter) :**

Baisse progressive de l'intensité (trots lents, marche, exercices de respirations,)

Etirements passifs des muscles sollicités (Etirés le groupe musculaire minimum fois pendant 20'' minimum sans à-coups)

Faire le bilan de la séance avec les JSP

**TOTAL DE LA SEANCE : 1H30 MAXIMUM**



## **LES GRANDS PRINCIPES A EVITER ET A REALISER AVEC LES JSP LORS D'UNE SEANCE D'ACTIVITE SPORTIVE**

L'animateur JSP va préparer le jeune à la vie, le rendre autonome, le pousser à agir avec confiance, le rendre acteur et responsable, développer sa vivacité, son sens civique et ses connaissances, respecter les différences de chacun.

### **Les enjeux des activités sportives pour les JSP :**

- Le travail préparatoire de renforcement musculaire à l'adolescence avant le travail avec charges à l'âge adulte est indispensable.
- L'adolescence est une période propice à un travail de renforcement musculaire généralisé, harmonieux et raisonné.
- L'adolescence est également la période la plus favorable pour travailler sur les qualités cardio respiratoires pour le développement de l'endurance à partir de la puberté (gains obtenus à vie)  
:
  - \* L'âge d'or 12-13 ans chez les filles
  - \* L'âge d'or 14-15 ans chez les garçons
- Le travail préparatoire de renforcement musculaire à l'adolescence avant le travail avec charges à l'âge adulte est indispensable.
- Il est important de renforcer les muscles du centre du corps (gainage, ...)
- Le sport réalisé correctement est bénéfique pour la santé à long terme

### **Les erreurs à éviter lors des activités sportives avec les JSP :**

**« Ce qui est valable en sport pour l'adulte ne l'est pas pour l'adolescent »**

- Eviter les séances de courses à pieds supérieur à 40 mn (démotivation et contraintes articulaires importantes)
- Eviter les séances de courses à pieds en côtes
- Eviter le travail dit « lactique »
- Eviter les mauvaises postures et les contraintes notamment sur le dos et les genoux.
- Eviter les mouvements avec des angulations extrêmes (marche canard, squats, ...)
- Eviter les efforts intenses (le corps des JSP est en pleine mutation)
- Eviter les efforts intenses (le corps des JSP est fragile et pas adapté à ce type d'efforts)
- Eviter la douleur (règle de la non douleur)
- Ne pas utiliser de charges lourdes
- Ne pas donner de sanctions physiques ou collective (la plus grande peur de l'enfant)

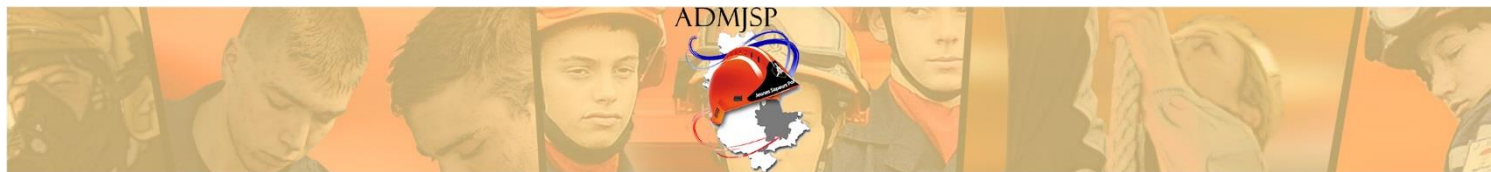


**Les méthodes à utiliser lors des activités sportives avec les JSP :**

- L'animateur doit rester humble (il aura toujours à apprendre)
- L'animateur doit appliquer les consignes données aux groupes
- L'animateur doit privilégier l'épanouissement des jeunes
- L'animateur doit veiller à connaître les jeunes individuellement
- L'animateur doit être à l'écoute, attentif et disponible
- L'animateur doit être authentique et sincère
- Pour être efficace les séances doivent se dérouler dans une ambiance détendue
- Effectuer des groupes de même niveau pour les séances de sport
- En séance de renforcement musculaire privilégier un travail en circuit avec différents exercices
- Favoriser la qualité d'exécution des mouvements plutôt que la quantité des répétitions.
- Toujours être vigilant sur le respect des postures ;
- En séance de course à pieds privilégier un travail intermittent
- Réaliser les séances en cycle sur un même objectif (6 à 8 séances)
- Réaliser des évaluations régulièrement en début et en fin de cycle
- Respecter la règle de la non douleur ;
- S'assurer que les JSP s'hydratent régulièrement par petites quantités, avant, pendant et après l'effort (boisson tempérée non sucrée)
- Si je ne suis pas à l'aise sur une séance, je me fais conseiller par un EAP

**La charte des droits des JSP dans le sport :**

- Droit de faire du sport
- Droit de s'amuser et de jouer comme un enfant
- Droit de bénéficier d'un milieu sain
- Droit d'être traité avec dignité
- Droit d'être entraîné et entouré par des personnes compétentes
- Droit de suivre des entraînements adaptés aux rythmes individuels
- Droit de se mesurer à des jeunes qui ont les mêmes probabilités de succès
- Droit de participer à des compétitions adaptées
- Droit de pratiquer son sport en toute sécurité
- Droit d'avoir des temps de repos
- Droit de ne pas être un champion



## CONSEILS POUR L'ANIMATION D'UNE SEANCE DE SPORT JSP

Essayer avant les exercices à blanc qui vont être demandés.

Pour ne pas se refroidir, commencer rapidement la séance après l'échauffement.

Pensez à faire hydrater les JSP régulièrement, par petites quantités, de préférence d'une boisson tempérée non sucrée.

### CONSEIL D'ENONCIATION DES CONSIGNES

#### QUI SOUHAITE SE FAIRE COMPRENDRE VITE ET BIEN !

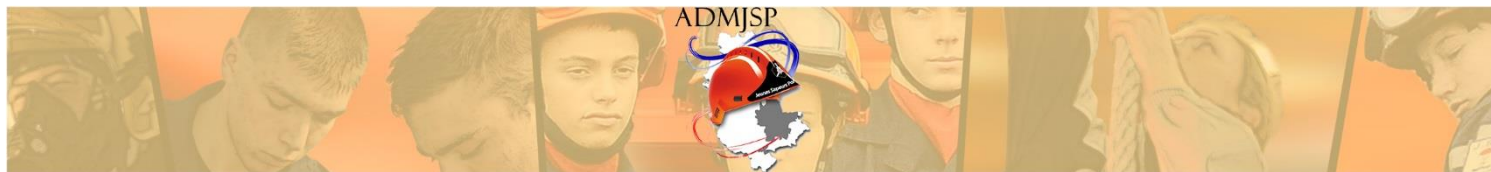
- Disposer son auditoire
- Organiser sa pensée (POMOCR) :
  - o Présentation
  - o Objectif
  - o Matériel
  - o Organisation
  - o CRitères de réalisation et de réussite
- Démontrer ou faire démontrer
- Faire reformuler

### SEANCE VMA

- Respect de l'échauffement général et spécifique
- Fixé les règles dès le début
- Matériels et lieux adaptés à la course
- Faire des groupes par niveaux homogène (à ajuster pour éviter les situations d'échec)
- Respect des étirements et du retour au calme à l'issue.
- Il faut veiller à ce que les jeunes respectent les distances établies
- L'EAP conseil sur le travail intermittent court et long

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC ET SANS MATERIEL

- Respect de l'échauffement général et spécifique
- Fixé les règles dès le début (nombre d'atelier, temps de travail, temps de récupération)
- Matériels et lieux adaptés
- Faire des binômes de niveaux homogène (à ajuster pour éviter les situations d'échec)
- Privilégier le travail en circuit (enchaînement de différents ateliers en 30''/30'')
- Pause de 2 à 3' entre chaque circuit
- Travailler en binôme si possible (plus ludique)
- Veillez à ce que chacun effectue un exercice avec un niveau de difficulté adapté à ses possibilités (2 niveaux possibles par exercices)
- Terminer la séance par un jeu si possible
- Respect des étirements et du retour au calme à l'issue.
- L'EAP conseil sur le travail de renforcement musculaire

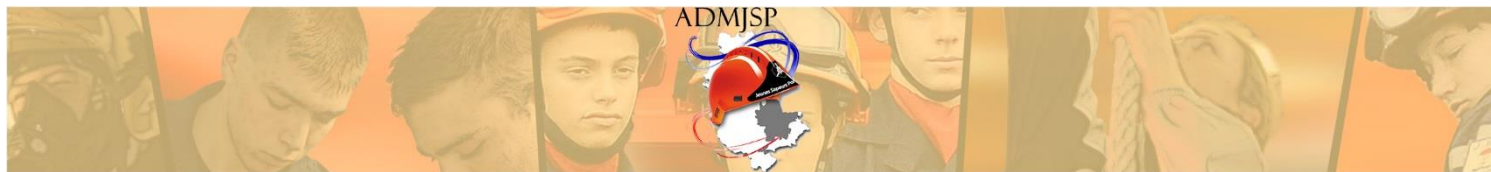


### PRORIOCEPTION AVEC MATERIEL

- Se référer à la fiche proprioception

### SPORT COLLECTIF

- Respect de l'échauffement général et spécifique
- Fixé les règles dès le début
- Terrain adapté et balisé
- Attention au nombre de joueur
- Les équipes sont faites par l'animateur JSP et veille à l'équilibre des groupes par niveau homogène
- Temps de match adapté, privilégier plusieurs matchs d'une durée courte, plutôt qu'un long match.
- Arbitrage correct pour éviter le sentiment d'injustice
- Attention aux contacts (fixé des règles dans le jeu pour les éviter au maximum)
- En cas de nombres de joueurs impairs, trouver une solution pour un turnover (**en aucun l'animateur doit s'inclure dans une équipe**, sentiment d'équipe favoriser par l'équipe adverse de plus l'animateur anime)
  - o Ex : créer des remplaçants, changements toutes les minutes.
  - o Ex : créer 3 équipes, une équipe est en attente lorsque les 2 autres s'opposent
- Challenge, jeu = gagné, fixé par exemple une récompense pour l'équipe gagnante (donner l'envie de se dépasser).
- Respect des étirements et du retour au calme à l'issue.



**LA DIETETIQUE DU JSP**

Doit-on manger différemment lorsqu' on se prépare à effectuer un effort intense ?

Ce serait logique....

Par une alimentation riche en glucides, on chercherait à retarder le tarissement des réserves en glycogène.

**Ce qui met tout le monde d 'accord :**

En dessous d'une 1/2 heure d'effort, l'autonomie des réserves énergétiques est assurée par les repas pris au cours des 3 jours précédents.

**Ce qu'il faut faire :**

A tous les repas puiser dans les différentes catégories de nutriments (Lipides, Protides, Glucides) sans oublier qu'il ne sert à rien de déséquilibrer le dernier repas en faveur des glucides, car le risque est de prendre un coup de barre au moment du départ.

D'une façon générale, il faut éviter toutes les situations qui coïncident avec une arrivée massive et brutale de sucre dans le sang.

**Le sucre entraîne une hausse de l'insuline, donc une chute de la glycémie et une envie naturelle de reprendre du sucre.**

Eviter le petit déjeuner continental pauvre en protéine et en fibres, **mais très riche en sucres**, (pain blanc, confiture, sucre dans le café, viennoiseries).

Le petit déjeuner joue un rôle important (penser aux fruits, fromage, charcuterie, œufs, pain de seigle ou complet)

**L'entraînement du sportif commence à table**

**En période d'entraînement, le sportif a besoin de faire des réserves.**

Il suffit de faire 4 repas structurés par jour en puisant dans tous les groupes d'aliments.

<p style="text-align: center;"><b>Petit déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, fromage)</li> <li>☞ Un produit céréalier (pain ou biscottes, céréales)</li> <li>☞ Beurre (10 gr), confiture ou miel (30 gr)</li> <li>☞ Œuf ou jambon</li> <li>☞ Fruit ou jus de fruit</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Crudités (150 gr), salade + huile (15 gr)</li> <li>☞ Viande ou volaille ou poisson (150 gr)</li> <li>☞ Pomme de terre ou riz ou pâtes ou légumes secs (330 gr)</li> <li>☞ Pain</li> <li>☞ Fruit</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Goûter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Un produit céréalier</li> <li>☞ Un produit laitier</li> <li>☞ Fruit</li> <li>☞ Boisson (eau)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Potage ou crudité + huile (15 gr)</li> <li>☞ Viande ou volaille ou poisson ou 2 œufs</li> <li>☞ Légumes verts (300 gr)</li> <li>☞ Fromage frais ou yaourt</li> <li>☞ Pain</li> <li>☞ Fruit</li> </ul>



### **L'hydratation : un geste incontournable**

Boire surtout de l'eau est physiologiquement indispensable, tout au long de la journée. Se désaltérer par petites gorgées pour hydrater son corps sans se fier à la sensation de soif.

Boire pendant l'activité physique est aussi une garantie de performance (150 à 200 ml toutes les 20 minutes)

### **LE JOUR D'UNE MANIFESTATION**

#### **IL FAUT MANGER POUR GAGNER**

#### **Avant l'épreuve :**

Le dernier repas est toujours pris au moins 3 heures avant le début de la compétition (échauffement compris) afin de laisser à l'organisme le temps de digérer.

Dans la ration d'attente **la boisson** peut être légèrement citronnée, et légèrement sucrée (pour 1 litre d'eau 4 cuillères à café de miel). **Ou tout simplement de l'eau.**

#### **Après l'épreuve :**

##### ***Il faut assurer la réhydratation***

- Boire de l'eau riche en bicarbonates toutes les 15 minutes durant 1 heure
- Ensuite une boisson sucrée diluée de moitié (250 ml)
- 1 verre de lait ou yaourt à boire

Puis à partir d'1 heure qui suit l'effort manger légèrement avec de bons apports en glucides (biscuits) et en protéines (viande et/ou fromage).

Eviter les sodas ou coca qui sont trop sucrés

#### **Le soir de l'épreuve :**

Manger de la viande, du poisson, du jambon ou des œufs

Des pâtes ou du riz ou des pommes de terre à l'eau + beurre ou huile (15 gr)

Un produit laitier (yaourt)

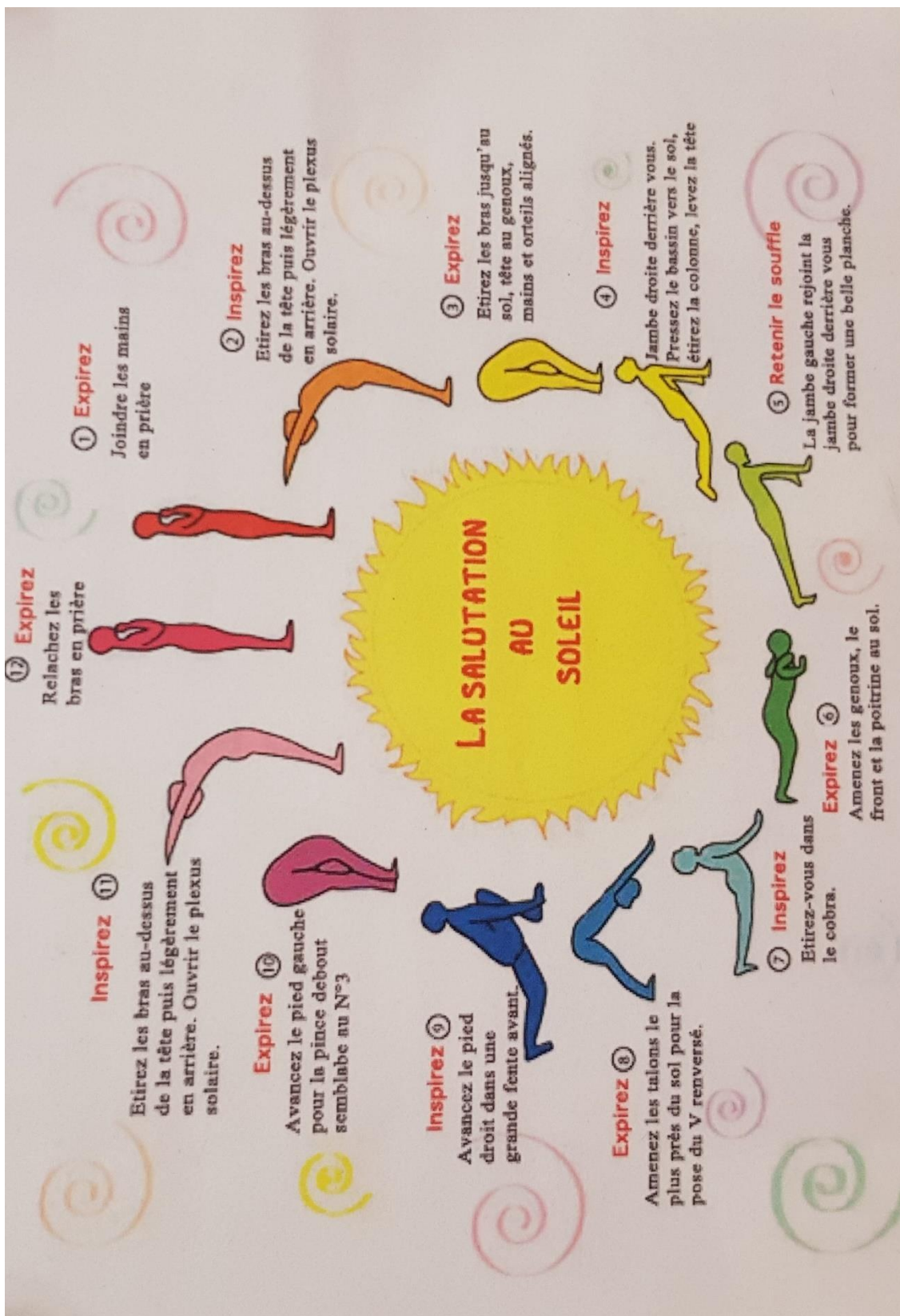
Du pain

Des fruits frais et secs

**Les glucides (sucres)  
consommés en excès se  
transforment en lipides  
(graisse)**

**Boire de l'eau car le corps de  
l'enfant est fait de 70 % d'eau**

## LA SALUTATION DU SOLEIL





## LA PROPRIOCEPTION

### DEFINITION :

Connaissance des différentes parties du corps, de leur position et de leur mouvement dans l'espace, sans que l'individu ait besoin de les vérifier avec les yeux.

En physiologie, la proprioception désigne l'ensemble des récepteurs, voies et centres nerveux impliqués dans la perception, consciente ou non, de la position relative des parties du corps les unes par rapport aux autres.

*La proprioception vise à renforcer les muscles qui s'insèrent de part et d'autre des articulations et fait en sorte qu'une contraction musculaire réflexe à la moindre torsion évite une entorse.*

Les sportifs " s'entraînent en proprioception " dans le but de rendre les mouvements quotidiens plus efficaces. La proprioception est initialement inconsciente mais peut être améliorée par l'entraînement. Les activités qui exigent l'équilibre, la coordination, l'agilité et la puissance (exemple de l'athlétisme, des sports collectifs), et toute la gestuelle afférente, permettent de tester l'adaptation proprioceptive.

Ainsi, dans l'entraînement de ces sportifs, l'amélioration des performances et la diminution des risques de blessures passent par un entraînement proprioceptif régulier et de qualité. Parmi les outils dont disposent les entraîneurs, nous trouvons notamment :

- Les exercices de traitement de l'équilibre (yeux ouverts ou fermés),
- Les mouvements rotatifs (et non pas seulement linéaires ou latéraux),
- Le travail de la position : les mouvements doivent être initiés depuis une position athlétique (chevilles, genoux et hanches légèrement fléchis),
- Les transferts de poids : le corps est spécialement sensible aux changements de poids liés à la position,
- L'utilisation de mouvements dynamiques (préférables à des positions statiques).

### LES OBJECTIFS :

- Développer chez le jeune les facultés de coordination motrice,
- Rechercher une bonne prise de conscience des mouvements et des positions articulaires dans l'espace,
- Améliore la protection articulaire.

### PROPOSITIONS :

Le pied est riche en récepteurs sensibles aux étirements, qu'il faut solliciter le plus souvent possible. *Dans une démarche de prévention, il est apparu important de réfléchir sur un nouveau protocole de renforcement neuromusculaire. Les récurrences sont trop fréquentes et nos sportifs "se dirigent" de plus en plus facilement vers l'instabilité chronique de cheville.*

### AXES DE TRAVAIL :

- Avec et sans chaussures,



## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

- Les yeux ouverts et les yeux fermés,
- Du stable à l'instable,
- Du statique au dynamique,

Les petits exercices ci-après peuvent facilement s'intégrer dans des séances d'activités physiques soit au cours de l'échauffement soit dans le corps de séance ou à la fin des entraînements.

**5 minutes** d'entraînement à la proprioception peuvent éviter en cas d'entorse 5 mois de galère entre immobilisation d'une cheville, rééducation puis reprise de la course à pied.

**5 minutes** d'autant plus profitables qu'une entorse mal soignée reste un point faible à vie.

### **EXEMPLES D'EXERCICES :**

**A réaliser les yeux ouverts ou les yeux fermés (augmentation du niveau de difficultés)**

#### **SANS MATERIEL :**

↪ Marche jambes tendues sur pointe de pieds, marche jambes tendues sur talons, marche jambes tendues sur extérieur de pieds (marche au signal de l'animateur, enchaînement possible).

↪ Tous les exercices à cloche-pied, droit/gauche, avant/arrière/latéral sont à utilisés à volonté

↪ Trotter et au signal s'arrêter en équilibre sur le pied droit puis le gauche

↪ Course en passant sur un tapis mou, équilibre sur un pied sur un tapis mou

↪ Passage en marchant sur une poutre d'équilibre basse

↪ Saut léger et se stabiliser sur les 2 pieds, sur un pied, puis l'autre

↪ Passe de ballons sur un pied, puis sur l'autre

↪ En équilibre, amener la jambe latéralement, en avant, en arrière, puis en rotation





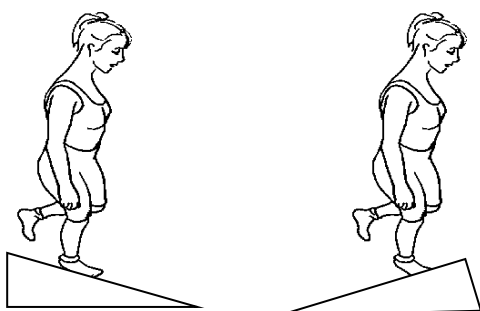
## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

### AVEC MATERIEL :

↪ Travail en dévers, en arrière, en avant, sur les côtés à l'aide des différentes planches de proprioception existantes



↪ Travail en pente descendante et ascendante



↪ Tous les exercices de saut à la corde sur place ou en déplacement, alternés, avant, arrière, latéraux, sur une ou deux jambes, etc.



↪ Exercices de poussées raisonnées sur sol plat ou tapis de différentes épaisseurs



↪ Exercices d'équilibre et de passes avec ballons

↪ Exercices de saut, d'équilibre et de passes de ballons sur trampoline

↪ Exercices d'équilibre à l'aide du bosu

↪ Exercices d'équilibre à l'aide du ballon de gymnastique (swissball)

## ÉTIREMENTS PASSIFS BAS DU CORPS

Réaliser les étirements dans un climat calme et veillez aux postures (placement du dos et du bassin). Effectuer chaque posture 2 fois pendant 30'' sans-à-coup, en contrôlant sa respiration et en ne dépassant pas le seuil de la douleur.

**Étirements passifs**

**Routine axée sur les membres inférieurs**

**Routine**

**Tenir chaque position 20 secondes**

**Durée totale de la séance 8 à 12 minutes**

**Répétez 2 à 3 fois cette routine**

**Page 2**

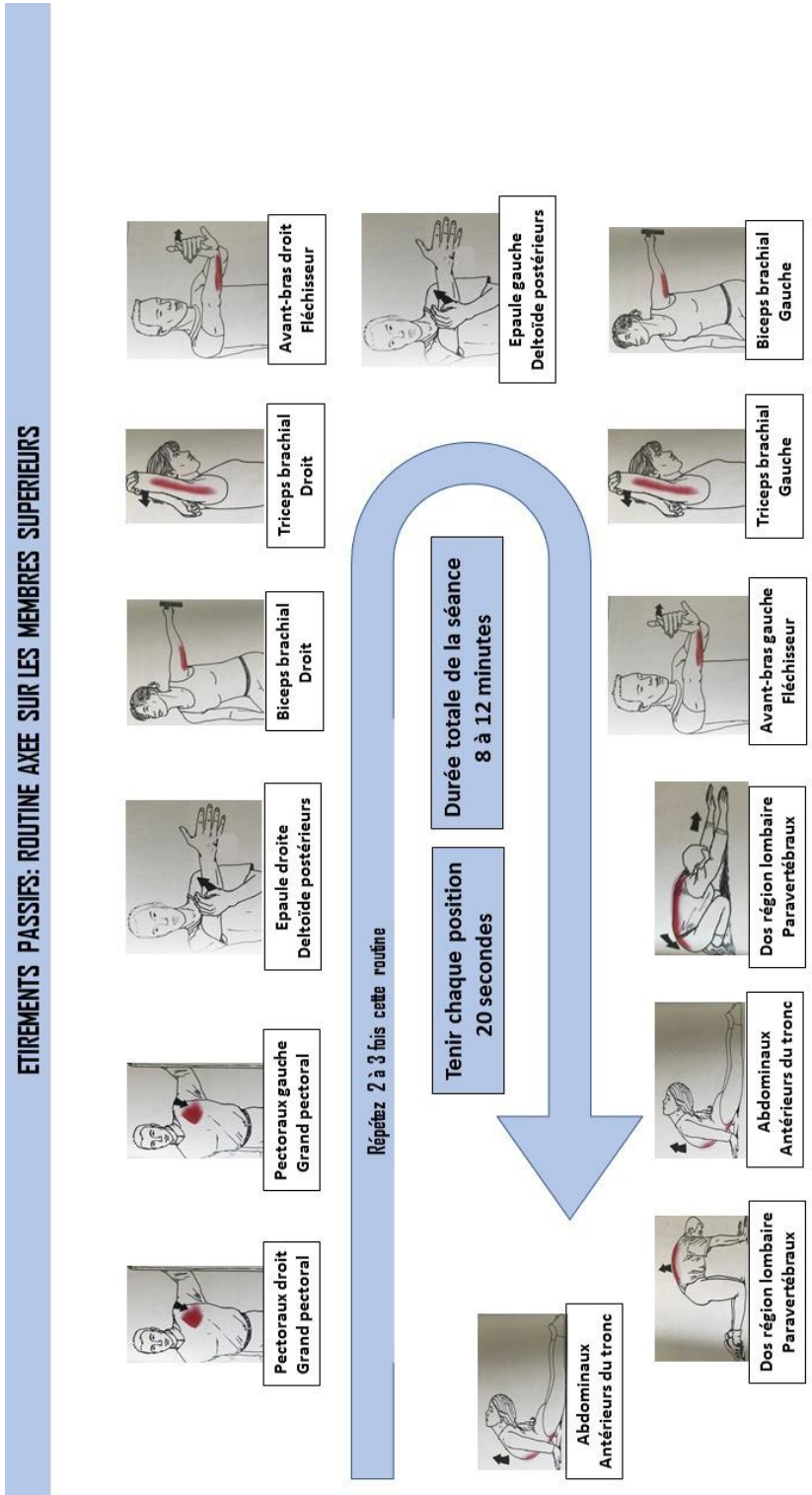
**2014**

**PLAN DE PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)**

Avec l'autorisation de **Christophe Geoffroy**  
(auteur du livre « AVOIR UN BON DOS »)

## ÉTIREMENTS PASSIFS HAUT DU CORPS

Réaliser les étirements dans un climat calme et veillez aux postures (placement du dos et du bassin).  
Effectuer chaque posture 2 fois pendant 30'' sans-à-coup, en contrôlant sa respiration et en ne dépassant pas le seuil de la douleur.





## L'AUTOMASSAGE

### INTRODUCTION

L'automassage, c'est à dire le massage pratiqué soi-même va permettre, lorsqu'il est utilisé régulièrement, d'obtenir un corps souple, relâché, détendu et de décontracter les muscles raidis par trop de sédentarité, des gestes répétitifs, ou après le sport. En seulement quelques minutes par jour et par zone, les douleurs et les points de tensions sont détendus et soulagés.

Il assouplit le corps. Plus on pratique l'automassage, plus les muscles, tendons et ligaments sont détendus. Les adhérences des tissus enveloppant les muscles et les articulations (les fascias) sont alors de moins en moins nombreuses : le corps devient plus souple, la qualité des tissus et l'amplitude articulaire sont peu à peu améliorées.

Il favorise l'élimination des toxines de l'organisme. En améliorant la circulation lymphatique, l'automassage exerce une action drainante et permet d'éliminer les déchets accumulés dans les muscles, comme l'acide lactique et autres toxines.

Il booste la récupération. En augmentant le flux sanguin, l'automassage réoxygène les tissus. Résultat, une meilleure récupération après l'effort et une réduction significative des courbatures après une intense séance d'activité physique.

Les automassages sont accessibles à tout le monde aussi bien aux adultes qu'aux jeunes.

Les automassages vont permettre :

- De diminuer toutes les douleurs corporelles
- De relâcher les tensions musculaires
- D'améliorer la circulation sanguine et lymphatique = moins de jambes lourdes, moins de cellulites, plus d'énergie.
- **De prévenir les blessures sportives et améliorer la récupération en diminuant les nœuds musculaires (adhérences des tissus et trigger point).**

Plus on pratique l'auto massage, plus les muscles, les tendons, les fascias et les ligaments (appelé système myofascial) seront détendus et réactifs. Les adhérences des tissus seront de moins en moins nombreuses, les tensions et les douleurs diminueront voire disparaîtront, le corps réagira mieux aux étirements, il récupérera mieux après l'effort etc.

De plus, ils peuvent être effectués très facilement avec peu de matériel, n'importe où (chez soi, dans une salle de sport, ...), n'importe quand et aussi souvent que nécessaire.

Les automassages correspondent à une forme d'étirement très localisé des tissus et agissent simultanément sur le système nerveux. Ainsi leurs effets varient en fonction du moment où l'on se masse (avant ou après l'entraînement), de la vitesse avec laquelle on masse et de la pression que l'on exerce sur les tissus.



## CHOIX DU MATERIEL POUR SE MASSER SOI MEME

On pratique souvent spontanément un auto massage avec les mains. Cependant on s'aperçoit vite que la pression nécessaire n'est souvent pas suffisante ou bien qu'on contracte les muscles en voulant relâcher ceux-ci.

Pour appliquer des pressions d'intensité différente, de répartition différente sur les tissus et aussi à des températures différentes pour des résultats complémentaires nous pouvons utiliser différents types d'accessoires :

- Le bâton de massage :

Il permet de faire un travail beaucoup plus localisé, précis et de doser la pression ainsi que la vitesse de massage. Il est très utile pour effectuer un automassage rapide lors de l'échauffement ou en récupération en extérieur. Il présente également un intérêt dans le cas d'une hypermobilité des vertèbres. Ainsi chez certaines personnes, il est préférable d'utiliser le bâton de massage ou la canne de massage pour masser les muscles du dos que d'utiliser le rouleau qui, du fait de la forte compression entraîne presque systématiquement un phénomène de cracking qui n'est pas forcément bon à long terme chez des personnes souffrant régulièrement de douleurs au niveau des vertèbres dorsales.



- Le rouleau de massage :

Il permet des massages plus en profondeur. C'est la raison pour laquelle au début, ils ne sont pas agréables. Cet accessoire permet également différentes formes d'automassage.



- Une balle de tennis ou de massage :

Elles permettent de masser plus en profondeur et de façon plus précise.

## CE QU'IL FAUT RETENIR

Effectuer régulièrement des auto massages avec les JSP, surtout après l'entraînement et en utilisant différents accessoires et techniques, en pensant à les combiner avec la respiration diaphragmatique.

Le plus important est la fréquence plus que l'intensité (pression) de l'automassage. L'automassage doit toujours apporter un mieux-être et une baisse des tensions musculaires.



## INITIATION A LA SOPHROLOGIE

Installez-vous confortablement...

Fermez les yeux très doucement et mettez-vous à l'écoute de votre corps.

Vous sentez tout votre corps qui devient lourd et s'appuie de tout son poids sur le tapis.

Respirez...inspirez...Expirez.... A chaque Expirez, votre corps se dépose davantage.

Relaxez vos paupières. Elles deviennent intensément calmes, posées sur les yeux qui se relaxent aussi.

Relaxez vos sourcils, le point entre les deux sourcils se relâche, votre front et votre cuir chevelu se relâchent, vous sentez le cuir chevelu glisser sur le crâne.

Lissez vos tempes, lissez vos joues, relâchez les ailes du nez, les lèvres, le menton.

Relâchez votre gorge.

Relaxez vos épaules, laissez-les aller comme si elles devenaient lourdes, très lourdes. Sentez la détente qui se diffuse le long de votre cou, le long de votre nuque. Savourez le relâchement de votre nuque.

Vous vous sentez MIEUX. Vous vous sentez BIEN.

Le relâchement chemine maintenant le long de vos bras, le long de vos avant-bras. Le relâchement arrive à vos poignets, à vos mains. Les deux bras sont relâchés. Ressentez leur poids sur le tapis.

Le relâchement se diffuse le long de votre dos. Imaginez, ressentez que vous décontractez un à un, les uns après les autres, tous les os de votre colonne vertébrale. Sentez la colonne qui se dépose sur le tapis.

Le relâchement se diffuse aussi sur l'avant de votre corps. Sentez votre souffle soulever en douceur votre poitrine, sentez votre ventre qui se relâche, sentez les organes à l'intérieur qui glissent et occupent tout l'espace.

Respirez...Relâchez-vous.

Votre respiration se libère.

Observez ce mouvement calme et tranquille...Observez...Respirez...

Relâchez bien votre ventre. Relâchez les fesses. Relâchez vos hanches. Relâchez vos cuisses, vos genoux, vos mollets, vos chevilles et enfin vos pieds.

Sentez à présent comme cette détente corporelle vous entraîne vers une détente intérieure.

Laissez le calme intérieur s'installer. Laissez-vous descendre de plus en plus profondément en vous-même, dans ce niveau de conscience entre veille et sommeil.

A chaque expiration, imaginez que vous descendez de plus en plus profondément en vous-même.

Retrouvez à chaque expiration, cette sensation agréable de descente dans une région de vous-même, calme et paisible.

Calme et paisible. Le corps est relâché, l'esprit et calme, apaisé. Lorsque le corps est calme, apaisé, nous pouvons aller dans le monde de l'esprit.

Vous allez penser, imaginer, dessiner avec les fils du rêve un ruban vert qui serpente dans une prairie.



## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Il s'agit d'une rivière, un modeste cours d'eau de deux mètres de large environ, bordé d'arbres.

Cette rivière n'est pas profonde, à peine 50 cm de profondeur.

Tout au long de cette rivière serpente un chemin. Je vous invite à l'emprunter. Il épouse les contours de la rivière, il fait partie d'elle.

En contemplant l'eau, imaginez que vos soucis filent avec les feuilles que le courant emporte. Elles rejoignent un autre cours d'eau qui les emmènera loin, très loin dans la mer.

Vous respirez calmement. Vous ressentez la fraîcheur de l'eau qui règne sous un dôme de verdure.

Ecoutez les murmures, les chuchotements, les bourdonnements de l'eau qui cascade, glisse...

Observez bien le cours d'eau. Il n'est pas le même partout. Il y a des remous, des endroits où, l'on ne sait pourquoi, le courant s'accélère. A d'autres endroits, il ralentit.

Au milieu de ce gros ruisseau, des pierres qui ont retenu des feuilles ou des branches font de petits barrages. Regardez-les. Regardez l'eau plus calme dans ces zones de petits barrages.

Regardez la glisser par les côtés.

Des plantes, dont les racines sont accrochées au lit de la rivière, forment à la surface comme une chevelure végétale. Il s'échappe comme une odeur de mousse. Vous suivez toujours le sentier.

Vous vous sentez bien, vous vous sentez calme.

Un petit pont de pierre vous permet de passer sur l'autre rive et rejoindre un chemin. Vous avancez toujours, calme et tranquille. L'endroit est reposant, solitaire, sans aucun danger. Vous ne ressentez que le calme de cette nature verdoyante. Et vous observez tous les bruits : les chants d'oiseaux, les bruits des insectes, le craquement des brindilles dû à vos pas. Observez la nature autour de vous. Observez, dessinez-la, créez-la, pensez la...

C'est un instant hors du temps, un moment qui vous permet de vous ressourcer.

Vous vous retournez et allez vers le petit pont de pierre. Vous le traversez et prenez le chemin du retour. Vous vous souviendrez de la lumière particulière de cet endroit sous les arbres, du parfum, des couleurs, des odeurs que cette charmante rivière vous a offertes.

Vous allez lentement reprendre conscience des bruits extérieurs, de ce qui vous entoure, de votre présence dans cette pièce.

Bougez les extrémités, les doigts, les orteils.

Progressivement et en douceur vous pouvez tourner la tête à droite, à gauche, doucement, tout doucement...

Inspirez plusieurs fois profondément. Sentez comme cette inspiration vous réveille.

Vous pouvez bailler, vous étirer, vous étirez longuement...

Prenez tout votre temps !



## LES EPREUVES SPORTIVES DU BNJSP

### EPREUVE AQUATIQUE DE SAUVEGARDE INDIVIDUELLE

Réalisation d'un 50 mètres nage libre ou brasse sans arrêt, départ plongé ou sauté. Après avoir touché le mur avec n'importe quelle partie du corps, le JSP doit sortir de l'eau sans utiliser ni marche, ni échelle.

### EPREUVE D'ENDURANCE CARDIO-ESPIRATOIRE

Réalisation d'une course de 12 minutes, sur terrain plat, pendant lesquelles le candidat doit parcourir minimum 2000 mètres.

### EPREUVE DU PARCOURS SPORTIF DE SAPEURS-POMPIERS

Réaliser le parcours sportif d'un seul tenant et en respectant les caractéristiques propres à chaque catégorie.

### EPREUVE DES TRACTIONS SUR BARRE FIXE OU MONTEE DE CORDE

Au choix du candidat :

Réalisation de tractions sur barre fixe, mains en supination, descente totale et le menton devant dépasser la barre. Pour les filles réaliser 3 tractions minimum et pour les garçons réaliser 5 tractions minimum.

OU

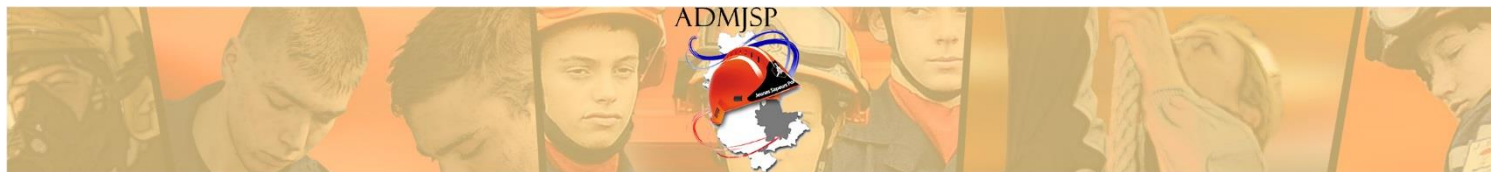
Montée de corde 5 mètres bras seuls ou bras et jambes pour les filles et 5 mètres bras seuls ou 2 x 5 mètres bras et jambes pour les garçons

## **BAREMES DES EPREUVES SPORTIVES EN ANNEXE**



**EXEMPLE DE PLANIFICATION D'ENTRAÎNEMENT SPORTIF JSP  
POUR UNE SAISON :**

<b>SEPTEMBRE</b>	<b>CYCLE 1 : REPRISE EN MAINS</b>	<b>4 SEANCES</b>
↓		
<b>OCTOBRE MI-NOVEMBRE</b>	<b>CYCLE 2 : AEROBIE</b>	<b>6 SEANCES</b>
↓		
<b>DECEMBRE MI-JANVIER</b>	<b>CYCLE 3 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<b>6 SEANCES</b>
↓		
<b>MI-JANVIER MI-FEVRIER</b>	<b>CYCLE 4 : AEROBIE</b>	<b>4 SEANCES</b>
↓		
<b>MARS AVRIL</b>	<b>CYCLE 5 : GRIMPER DE CORDE CYCLE 6 : PARCOURS SPORTIF</b>	<b>3 SEANCES 3 SEANCES</b>
↓		
<b>MAI</b>	<b>CYCLE 7 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<b>4 SEANCES</b>
↓		
<b>JUIN</b>	<b>CYCLE 8 : NATATION</b>	<b>2 SEANCES</b>
↓		
<b>10 MOIS</b>	<b>8 CYCLES</b>	<b>32 SEANCES</b>



**LES SEANCES D'ENTRAINEMENT SPORTIVE JSP**

**SEPTEMBRE | CYCLE 1 : REPRISE EN MAINS | 4 SEANCES**

Objectif : A l'issue du Cycle les JSP doivent avoir une condition physique leur permettant de poursuivre les cycles sportifs au cours de la saison.

SEANCE N° 1	<p>Footing 15' + 10' de RM + 15' de Footing.</p> <p>Finir la séance par un travail de cohésion</p>	<p>RM : Renforcement Musculaire</p>
SEANCE N° 2	<p>Footing lent de 30' sur terrain plat</p> <p>Finir la séance par un jeu ou un travail de cohésion</p>	
SEANCE N° 3	<p>Footing lent à moyen &lt; à 40' sur terrain plat</p> <p>Finir la séance par un jeu ou un travail de cohésion</p>	
SEANCE N° 4	<p>Evaluation : réalisation de 2 Km en courant</p> <p>Sport collectif à l'issue</p>	<p>Déterminer le temps mis</p>

Consignes : Footing en groupes de niveau ou d'âges. Utiliser le jeu peut susciter l'intérêt et entretient la motivation. Le choix des exercices est à la diligence de l'animateur JSP.

Exemples de sports collectifs : Basket, Football, Ultimate, ....

Epreuve sportive du BNJSP : épreuve d'endurance cardio-respiratoire :

Réaliser une course de 12 minutes, sur terrain plat, pendant lesquelles le candidat doit parcourir minimum 2000 mètres (évaluation de la séance 4).





<b>OCTOBRE MI-NOVEMBRE</b>	<b>CYCLE 2 : AEROBIE</b>	<b>6 SEANCES</b>
--------------------------------	--------------------------	------------------

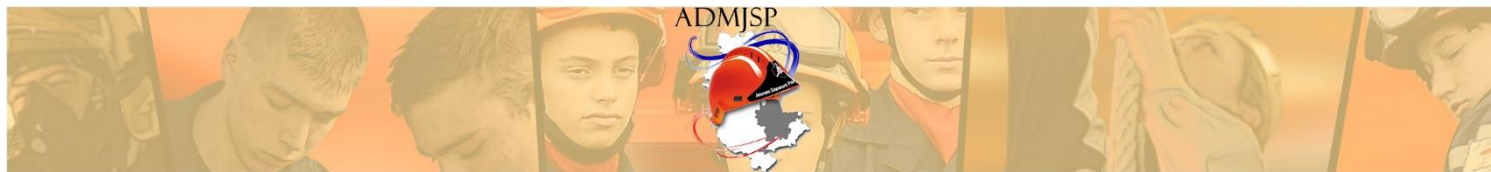
Objectif : A l'issue du Cycle les JSP doivent être capables de faire mieux qu'à la séance n°1.

SEANCE N° 1	Evaluation de la VMA : Réalisation du Luc léger Sport collectif à l'issue	Déterminer la VMA
SEANCE N° 2	Intermittent court à 80 % de la VMA 30" de travail / 30" de repos pendant 8' (2 séries) Finir la séance par un jeu	Repos 5' entre les séries
SEANCE N° 3	Intermittent court à 90 % de la VMA 30" de travail / 30" de repos pendant 8' (2 séries) Finir la séance par un jeu	Repos 5' entre les séries
SEANCE N° 4	Intermittent court à 100 % de la VMA 30" de travail / 30" de repos pendant 8' (2 séries) Finir la séance par un jeu	Repos 5' entre les séries
SEANCE N° 5	Intermittent court à 100 % de la VMA 30" de travail / 30" de repos pendant 10' (2 séries) Finir la séance par un jeu	Repos 5' entre les séries
SEANCE N° 6	Evaluation de la VMA : Réalisation du Luc léger Sport collectif à l'issue	Nouvelle VMA

Consignes : Chaque JSP doit parcourir la distance donnée en fonction de sa VMA (matérialiser par des cônes sur le terrain) dans le temps de course donné. Pour les distances par rapport à la VMA et aux temps se référer au tableau en annexe 1 (gestion des distances).

La récupération se fait en marchant sur place pour pouvoir repartir dans l'autre sens.





<b>DECEMBRE MI-JANVIER</b>	<b>CYCLE 3 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<b>6 SEANCES</b>
--------------------------------	--	------------------

Objectif : A l'issue du Cycle les JSP doivent être capables de faire mieux qu'à la séance n°1.

SEANCE N° 1	Evaluation du renforcement musculaire : Epreuves : pompes, tractions, gainage, Killy Sport collectif à l'issue	
SEANCE N° 2	Circuit de 8 ateliers de Renforcement Musculaire 30" de travail / 30" de repos (3 tours) Finir la séance par un jeu	Repos 3' entre les tours
SEANCE N° 3	Circuit de 8 ateliers de Renforcement Musculaire 30" de travail / 30" de repos (4 tours) Finir la séance par un jeu	Repos 3' entre les tours
SEANCE N° 4	Circuit de 8 ateliers de Renforcement Musculaire 25" de travail / 25" de repos (4 tours) Finir la séance par un jeu	Repos 3' entre les tours
SEANCE N° 5	Circuit de 8 ateliers de Renforcement Musculaire 20" de travail / 20" de repos (5 tours) Finir la séance par un jeu	Repos 3' entre les tours
SEANCE N° 6	Evaluation du renforcement musculaire : Epreuves : pompes, tractions, gainage, Killy Sport collectif à l'issue	

Consignes : Réaliser un circuit de 8 ateliers (à matérialiser) faisant travailler chacun un groupe musculaire différent.

Atelier n° 1 – exercices de squat

Atelier n° 2 - exercices de lombaire

Atelier n° 3 - exercices de pompes

Atelier n° 4 – exercices de gainage

Atelier n° 5 – exercices d'abdominaux

Atelier n° 6 – exercices de fentes

Atelier n° 7 – exercices d'obliques

Atelier n° 8 – exercices de tractions



## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Proposer 2 niveaux de difficultés possibles par exercices. Privilégier le travail en binôme. Le choix des exercices est à la diligence de l'animateur JSP.

### Epreuve sportive du BNJSP : épreuve des tractions sur barre fixe

Mains en supination, descente totale et le menton devant dépasser la barre.

Pour les filles réaliser 3 tractions et pour les garçons 5 tractions (séance N°1 et 6).





<b>MI-JANVIER MI-FEVRIER</b>	<b>CYCLE 4 : COURSE AEROBIE</b>	<b>4 SEANCES</b>
----------------------------------	---------------------------------	------------------

Objectif : A l'issue du Cycle les JSP doivent être capables de faire mieux qu'à la séance n°1.

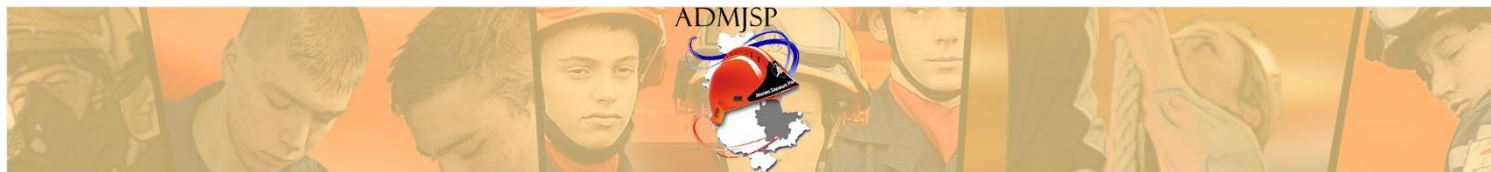
SEANCE N° 1	Evaluation de la VMA : Réalisation du Luc léger Sport collectif à l'issue	Déterminer la VMA
SEANCE N° 2	Intermittent court à 90 % de la VMA 30" de travail / 30" de repos pendant 10' (3 séries) Finir la séance par un jeu	Repos 5' entre les séries
SEANCE N° 3	Intermittent court à 100 % de la VMA 30" de travail / 30" de repos pendant 10' (3 séries) Finir la séance par un jeu	Repos 5' entre les séries
SEANCE N° 4	Evaluation de la VMA : Réalisation du Luc léger Sport collectif à l'issue	Nouvelle VMA

Consignes : Chaque JSP doit parcourir la distance donnée en fonction de sa VMA (matérialiser par des cônes sur le terrain) dans le temps de course donné.

Pour les distances par rapport à la VMA et aux temps se référer au tableau en annexe 1 (gestion des distances).

La récupération se fait en marchant sur place pour pouvoir repartir dans l'autre sens.





<b>MARS AVRIL</b>	<b>CYCLE 5 : GRIMPER DE CORDE</b>	<b>3 SEANCES</b>
-----------------------	-----------------------------------	------------------

Objectif : A l'issue du Cycle les JSP doivent être capable d'effectuer un grimper de corde sur 5 mètres bras seul ou 2 x 5 mètres bras et jambes.

SEANCE N° 1	Travail sur corde : Découverte des techniques de blocage des pieds Réaliser 2 x 5 mètres sans temps Réaliser 5 départs de corde explosive sur 1 mètre 30" de gainage et 30" de repos (5 fois) Finir la séance par un jeu si possible	Repos 3' à 5' entre les exercices de corde
SEANCE N° 2	Travail sur corde : Grimper 5 mètres avec les jambes et redescendre uniquement avec les bras (5 fois) Réaliser 3 à 5 tractions sur corde dans différentes positions (à genoux, assis, couché, debout) 30" de gainage et 30" de repos (5 fois) Finir la séance par un jeu si possible	Repos 3' à 5' entre les exercices de corde
SEANCE N° 3	Evaluation : Grimper de corde sur 5 mètres bras seul ou Grimper de corde sur 10 mètres bras et jambes Finir la séance par un sport collectif	Chronométré le temps mis

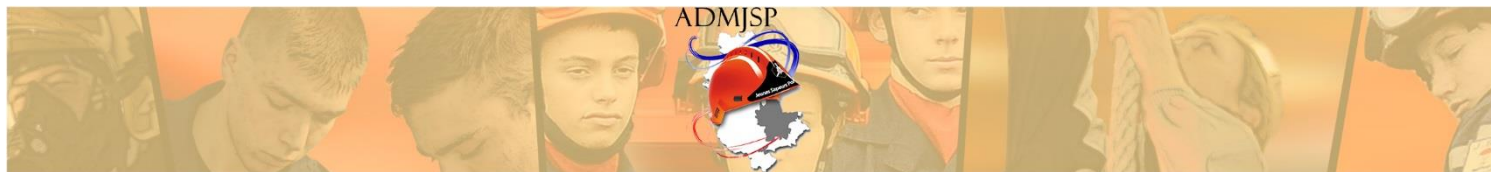
Consignes : Le choix des exercices est à la diligence de l'animateur JSP.

Epreuve sportive du BNJSP : épreuve de la montée de corde :

Grimper de corde 5 mètres bras seuls ou bras et jambes pour les filles

Grimper de corde 5 mètres bras seuls ou 2 x 5 mètres bras et jambes pour les garçons





<b>MARS AVRIL</b>	<b>CYCLE 6 : PARCOURS SPORTIF</b>	<b>3 SEANCES</b>
-----------------------	-----------------------------------	------------------

Objectif : A l'issue du Cycle les JSP doivent être capable de terminer le PSSP d'un seul tenant.

SEANCE N° 1	Découverte du PSSP : Parcours à vide avec explications du parcours Lancer de commande dans un cerceau au sol Réalisation du parcours sans temps Finir la séance par un jeu	
SEANCE N° 2	Exercices de motricité à l'aide des jalons (contournement, ...) Relais en équipe sur le PSSP ou parcours similaire Finir la séance par un jeu	
SEANCE N° 3	Evaluation : Epreuve du PSSP Sport collectif à l'issue	Chronométrer le temps

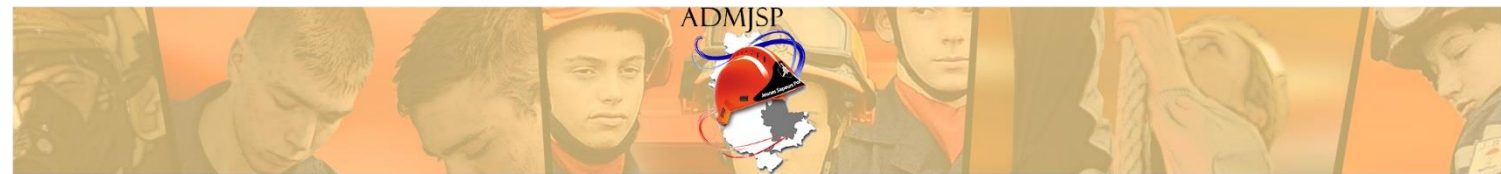
Consignes : Favoriser les jeux de relais et de challenge sur le PSSP. Le choix des exercices est à la diligence de l'animateur JSP.

A défaut de PSSP dans sa section, créer un parcours mettant en action les mouvements que l'on rencontre sur le PSSP (course, dévidoirs, slalom fléchi, passage de bancs, franchissement de haies, course avec tuyaux, saut d'obstacles, ...).

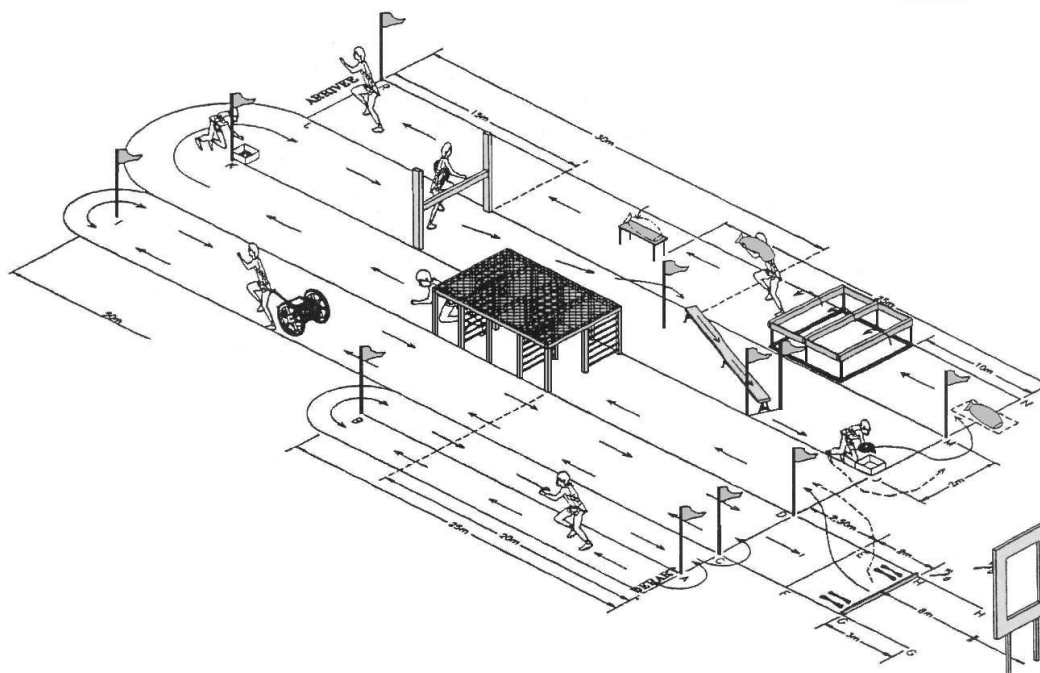
Pour les catégories benjamins et benjamines remplacé les séances de PSSP par des entraînements sur les épreuves de triathlon des benjamins.

Epreuve sportive du BNJSP : épreuve spécifique dénommée parcours sportif de sapeur-pompier (PSSP) :

Réaliser le parcours sportif d'un seul tenant et en respectant les caractéristiques propres à chaque catégorie, non chronométré.



## ADAPTATIONS DU PSSP POUR LES DIFFÉRENTES CATEGORIES :



Suivant la catégorie du concurrent des adaptations sont prévues : poids du sac et du dévidoir, courses, hauteur haie et coupe jarrets (les parties grisées sont exclues du parcours pour la catégorie concernée).

### TABLEAU DE PASSAGE DES CATEGORIES

Catégories	Course va et vient	Course avec dévidoir	Poids dévidoir	Poids commande	Distance fenêtre	Poids sac	Hauteur haies	Obstacles	
								Hauteur	Ecart
Seniors H	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	8 m	30 kg	1 m	0,50 m	1 m
Vétérans H	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	8 m	30 kg	1 m	0,50 m	1 m
Juniors H	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	8 m	20 kg	1 m	0,50 m	1 m
Seniors F	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	5 m	20 kg	1 m	0,50 m	1 m
Vétérans F	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	5 m	20 kg	1 m	0,50 m	1 m
Juniors F	4 x 25	2 x 50	100 kg	1,5 à 1,6	5 m	15 kg	1 m	0,50 m	1 m
Cadets	2 x 25	2 x 50	Normalisé sans charge	1,5 à 1,6	5 m	15 kg	1 m	0,30 m	1 m
Cadettes	2 x 25	2 x 50		1,5 à 1,6	5 m *	10 kg	1 m	0,30 m	0,80 m
Minimes G	4 x 25			1,5 à 1,6	5 m	10 kg	0,80 m	0,30 m	0,80 m
Minimes F	4 x 25			1,5 à 1,6	5 m *	5 kg	0,60 m	0,30 m	0,80 m



<b>MAI</b>	<b>CYCLE 7 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<b>4 SEANCES</b>
------------	--	------------------

Objectif : A l'issue du Cycle les JSP doivent être capables de faire mieux qu'à la séance n°1.

SEANCE N° 1	Evaluation du renforcement musculaire : Epreuves : pompes, tractions, gainage, Killy Sport collectif à l'issue	
SEANCE N° 2	Circuit de 8 ateliers de Renforcement Musculaire 25" de travail / 25" de repos (4 tours) Finir la séance par un jeu	Repos 3' entre les tours
SEANCE N° 3	Circuit de 8 ateliers de Renforcement Musculaire 20" de travail / 20" de repos (5 tours) Finir la séance par un jeu	Repos 3' entre les tours
SEANCE N° 4	Evaluation du renforcement musculaire : Epreuves : pompes, tractions, gainage, Killy Sport collectif à l'issue	

Consignes : Réaliser un circuit de 8 ateliers (à matérialiser) faisant travailler chacun un groupe musculaire différent.

Atelier n° 1 – exercices de squat

Atelier n° 2 - exercices de lombaire

Atelier n° 3 - exercices de pompes

Atelier n° 4 – exercices de gainage

Atelier n° 5 – exercices d'abdominaux

Atelier n° 6 – exercices de fentes

Atelier n° 7 – exercices d'oblique

Atelier n° 8 – exercices de tractions



Epreuve sportive du BNJSP : épreuve des tractions sur barre fixe

Mains en supination, descente totale et le menton devant dépasser la barre. Pour les filles réaliser 3 tractions et pour les garçons 5 tractions (séance N°1 et 6).



<b>JUIN</b>	<b>CYCLE 8 : NATATION</b>	<b>2 SEANCES</b>
-------------	---------------------------	------------------

Objectif : A l'issue du Cycle les JSP doivent être capable de nager seul dans un bassin en piscine et de connaître les principes de sauvetages en bassin.

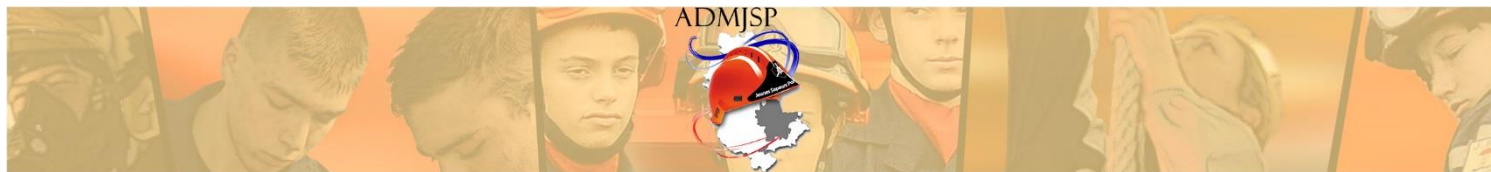
SEANCE N° 1	Evaluation Epreuve de sauvegarde individuelle : Réalisé un 50 mètres nage libre, départ sauter ou plonger et sortir seul de l'eau sans appui. Travail d'apnées statique et dynamique Sport collectif à l'issue	
SEANCE N° 2	Sauvetage de mannequins enfant sur 25 mètres : Nage libre sur 15 mètres, récupération du mannequin et rétropédalage sur 10 mètres. Finir la séance par un jeu à l'issue (ex : relais)	

Consignes : Favoriser des jeux de relais ou de challenge. Le choix des exercices est à la diligence de l'animateur JSP.

Epreuve sportive du BNJSP : épreuve aquatique de sauvegarde individuelle

Un départ plongé ou sauté puis un parcours à la nage de 50 mètres sans arrêt et après avoir touché le mur avec n'importe quelle partie du corps le JSP doit sortir de l'eau sans utiliser ni marche ni échelle.





**V. GESTION DES DISTANCES PAR TEMPS – AEROBIE**

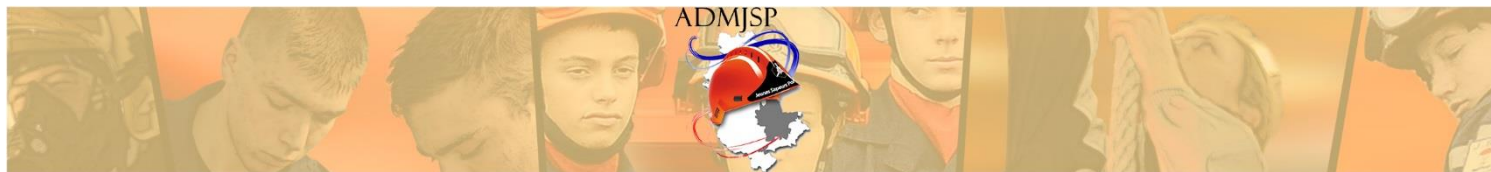
NOMS DES JSP	Palier atteint au Luc léger	VMA	Distance à parcourir en 30" à 80 % de la VMA	Distance à parcourir en 30" à 90 % de la VMA	Distance à parcourir en 30" à 100 % de la VMA
	1	8.5	56	64	71
	2	9.5	63	71	79
	3	10.5	70	79	88
	4	11	73	83	92
	5	12	80	90	100
	6	12.5	83	94	104
	7	13.5	90	101	113
	8	14	93	105	117
	9	15	100	113	125
	10	15.5	103	116	129
	11	16.5	110	124	138
	12	17	113	128	142
	13	18	120	135	150
	14	18.5	123	139	154
	15	19	126	143	158

Consignes : Les distances sont en mètres

Exemple : Un JSP fait palier 10.

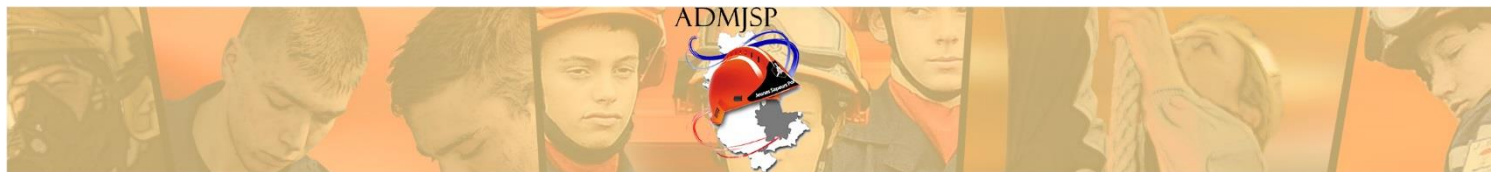
Lors des entraînements aérobies celui-ci devra parcourir une distance de 129 mètres en 30" à 100 % de sa VMA.





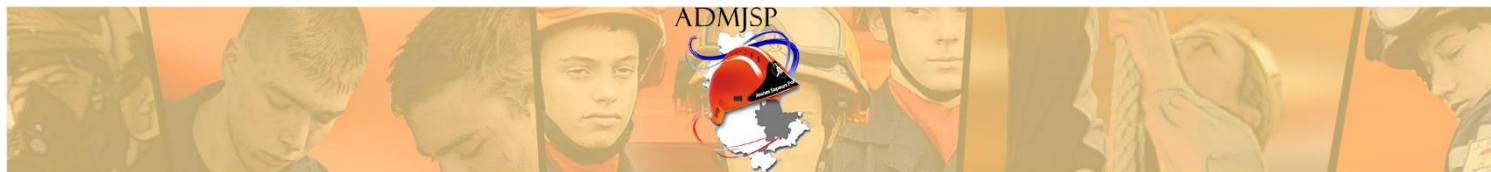
**BAREME DE NOTATION DES EPREUVES DU BNJSP**  
**CADETTES : 14 et 15 ANS**

NIVEAU	NOTE	Course 12 minutes	TRACTIONS	Grimper de corde 5 M BS	Grimper de corde 5 M BJ	Natation 50 m libre	Natation 50 m brasse	PSSP
NIVEAU ENTRAINE	20	3400 m	17	5 m	5"8	37"	45"	1'40"
	19	3300 m	16		6"7	39"	47"	1'45"
	18	3200 m	15		7"7	41"	49"	1'50"
	17	3100 m	14		8"9	43"	51"	1'55"
	16	3000 m	13		10"	45"	53"	2'00"
	15	2900 m	12		11"	47"	55"	2'05"
	14	2800 m	11		12"	49"	57"	2'10"
	13	2700 m	10		13"	51"	59"	2'15"
	12	2 600 m	9		14"	53"	1'01"	2'20"
NIVEAU MOYEN	11	2500 m	8		15"	55"	1'03"	2'25"
	10	2400 m	7		16"	57"	1'05"	2'30"
	9	2300 m	6		17"	59"	1'07"	2'35"
	8	2200 m	5		18"	1'01"	1'09"	2'40"
NIVEAU INSUFFISANT	7	2100 m	4		19"	1'03"	1'11"	2'45"
	6	2000 m	3		5 m	50 m	50 m	Réalisé
	5	< 2000 m	< 3	< 5 m	<5 m	< 50 m	< 50 m	Non réalisé
	4							
SEUIL SECURITE	3					Ou non sortie par ses propres moyens		
	2							
	1							
	0							



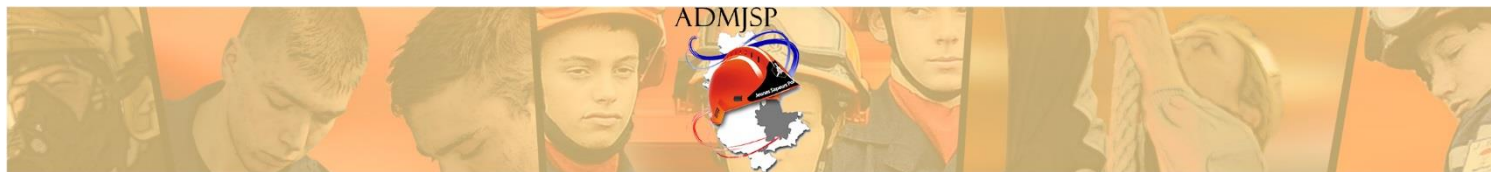
**BAREME DE NOTATION DES EPREUVES DU BNJSP**  
**CADETS : 14 et 15 ANS**

NIVEAU	NOTE	Course 12 minutes	TRACTIONS	Grimper de corde 5 M BS	Grimper de corde 10 M BJ	Natation 50 m libre	Natation 50 m brasse	PSSP
NIVEAU ENTRAINE	20	3400 m	19	8"2	9"	34"	42"	1'20"
	19	3300 m	18	8"5	10"	36"	43"	1'25"
	18	3200 m	17	8"9	11"	38"	44"	1'30"
	17	3100 m	16	9"3	12"	40"	45"	1'35"
	16	3000 m	15	9"8	13"	42"	46"	1'40"
	15	2900 m	14	10"2	14"	44"	47"	1'45"
	14	2800 m	13	10"7	15"	46"	48"	1'50"
	13	2700 m	12	11"2	16"	48"	49"	1'55"
	12	2600 m	11	11"8	17"	50"	50"	2'00"
NIVEAU MOYEN	11	2500 m	10	12"4	18"	52"	51"	2'05"
	10	2400 m	9	12"8	19"	54"	52"	2'10"
	9	2300 m	8	13"2	20"	56"	53"	2'15"
	8	2200 m	7	13"6	21"	58"	54"	2'20"
NIVEAU INSUFFISANT	7	2100 m	6	14"00	22"	1'00"	55"	2'25"
	6	2000 m	5	5 m	10 m	50 m	50 m	Réalisé
	5	< 2000 m	< 5	< 5 m	< 10 m	< 50 m	< 50 m	Non réalisé
	4							
SEUIL SECURITE	3					Ou non sortie par ses propres moyens		
	2							
	1							
	0							



**BAREME DE NOTATION DES EPREUVES DU BNJSP**  
**JUNIORS FEMININS : 16 et 17 ANS**

NIVEAU	NOTE	Course 12 minutes	TRACTIONS	Grimper de corde 5 M BS	Grimper de corde 5 M BJ	Natation 50 m libre	Natation 50 m brasse	PSSP
NIVEAU ENTRAINE	20	3400 m	17	5 m	4"8	36"	44"	2'10"
	19	3300 m	16		5"7	38"	46"	2'12"
	18	3200 m	15		6"7	40"	48"	2'15"
	17	3100 m	14		7"9	42"	50"	2'20"
	16	3000 m	13		9"	44"	52"	2'25"
	15	2900 m	12		10"	46"	54"	2'30"
	14	2800 m	11		11"	48"	56"	2'35"
	13	2700 m	10		12"	50"	58"	2'37"
	12	2600 m	9		13"1	52"	1'00"	2'39"
NIVEAU MOYEN	11	2500 m	8		14"2	54"	1'02"	2'41"
	10	2400 m	7		15"3	56"	1'04"	2'43"
	9	2300 m	6		16"4	58"	1'06"	2'45"
	8	2200 m	5		17"5	1'00"	1'08"	2'47"
NIVEAU INSUFFISANT	7	2100 m	4		18"6	1'02"	1'10"	2'50"
	6	2000 m	3		5 m	50 m	50 m	Réalisé
	5	< 2000 m	< 3	< 5 m	< 5 m	< 50 m	< 50 m	Non réalisé
	4							
SEUIL SECURITE	3					Ou non sortie par ses propres moyens		
	2							
	1							
	0							



**BAREME DE NOTATION DES EPREUVES DU BNJSP**  
**JUNIORS MASCULINS : 16 et 17 ANS**

NIVEAU	NOTE	Course 12 minutes	TRACTIONS	Grimper de corde 5 M BS	Grimper de corde 10 M BJ	Natation 50 m libre	Natation 50 m brasse	PSSP
NIVEAU ENTRAINE	20	3400 m	19	7"	8"	33"	41"	1'36"
	19	3300 m	18	7"5	9"	35"	43"	1'41"
	18	3200 m	17	7"9	10"	37"	45"	1'45"
	17	3100 m	16	8"2	11"	39"	47"	1'50"
	16	3000 m	15	8"5	12"	41"	49"	1'53"
	15	2900 m	14	8"9	13"	53"	51"	1'57"
	14	2800 m	13	9"3	14"	56"	53"	2'00"
	13	2700 m	12	9"8	15"	57"	55"	2'05"
NIVEAU MOYEN	12	2600 m	11	1'02"	16"	59"	57"	2'10"
	11	2500 m	10	1'07"	17"	51"	59"	2'15"
	10	2400 m	9	1'12"	18"	53"	1'01"	2'20"
	9	2300 m	8	1'17"	19"	55"	1'03"	2'25"
NIVEAU INSUFFISANT	8	2200 m	7	1'22"	20"	1'00"	1'05"	2'30"
	7	2100 m	6	1'27"	21"	1'05"	1'07"	2'35"
	6	2000 m	5	5 m	10 m	50 m	50 m	Réalisé
	5	< 2000 m	< 5	< 5 m	< 10 m	< 50 m	< 50 m	Non réalisé
SEUIL SECURITE	4					Ou non sortie par ses propres moyens		
	3							
	2							
	1							
	0							



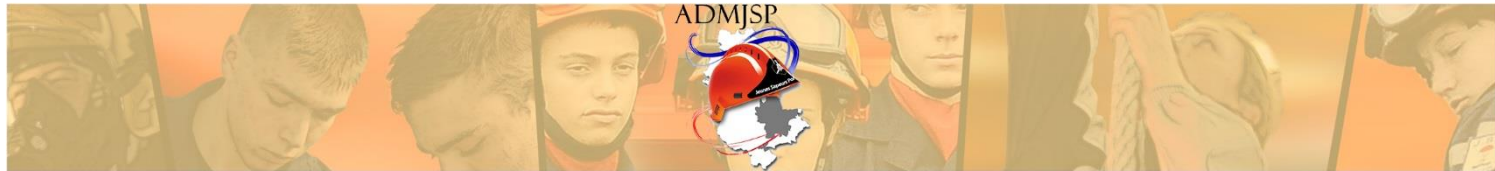
**ANNEXE : LE GUIDE DE LA FNSPF**

**A noter la fédération à publier le guide suivant pour vous aider :**



Vous pouvez le consulter sur la plateforme ATENA – tronc commun – JSP – animateur JSP – bibliothèque – APS

↪ Ou sur le site de la FNSPF.



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

