

Parcours Professionnel Adapté

Fiche de préparation

Conseil avant de débiter



N'oubliez pas de vous hydrater tout au long de votre séance !

Echauffement type (10 à 15 min)



- Footing léger 5 min sur une surface plane
- Continuer la course en réalisant 4 séries de 20 montées de genoux, avec 10 s de récupération entre les séries en trotinant
- Enchaîner par 4 séries de talons-fesses, avec 10 s de récupération entre les séries en course normale
- Continuer par 4 séries de 10 pas chassés en alternance
- Réaliser 3 accélérations progressives sur 20 à 30 m
- Echauffement articulaire (en partant de la tête jusqu'aux pieds)
- Réaliser 4 séries de 10 squats avec 20 s de récupération entre les séries
- Réaliser 4 séries de 10 pompes avec 20 s de récupération entre les séries
- Finir par une pyramide inversée :
 - ➔ 10 pompes, 2 jumping jacks
 - ➔ 8 pompes, 4 jumping jacks
 - ➔ 6 pompes, 6 jumping jacks
 - ➔ 4 pompes, 8 jumping jacks
 - ➔ 2 pompes, 10 jumping jacks.

Voici quelques exercices qui peuvent vous aider à travailler les différentes étapes du parcours.

Mais avant de commencer, vous devez prévoir le matériel et aménager votre espace d'entraînement :

- Equipez-vous d'un **ARI lesté à 22 kg**, en veillant à bien serrer les sangles pour limiter le ballant et pouvoir évoluer sans gêne supplémentaire
- Prévoir une **longueur de 18 m** délimitée par des cônes
- Placer des repères visuels sur la barre de traction
- Disposer un **banc** et un **step** à mi-distance avec une **charge de 20 kg** placée sur le step.

Aidez-vous des vidéos en ligne sur le site internet du SDIS 70 pour préparer vos séances. Rendez-vous dans le CIP le plus proche pour bénéficier des installations et des équipements sportifs et SURTOUT n'hésitez pas à vous faire aider par les conseillers techniques !

Exercice 1



Réaliser le plus vite possible :

- 4 allers-retours en franchissant la ligne située à 18 m délimitée par des cônes,
- Saisir la barre de traction, en suspension, pour réaliser 4 déplacements latéraux, gauche puis droite, de part et d'autre du repère visuel situé sur la barre,
- Redescendre de la barre fixe avec les pieds au sol.

Cet enchaînement est à réaliser 4 fois avec une récupération passive de 2 min entre chaque répétition. Prendre une récupération complète de 8 min avant de passer à l'exercice n°2 en pensant à **bien s'hydrater**.

Exercice 2



- Saisir d'une main une charge de 20 kg (la 2^{ème} charge reste en place sur le step pour la suite de l'exercice)
- Réaliser un aller en franchissant le banc situé à mi-distance
- Au retour changer de main pour porter la charge de 20 kg
- Poser la charge au sol dans la zone des 1 mètre matérialisée par les 2 cônes à 18m
- Franchir le banc
- Saisir la seconde charge de 20 kg posée sur le step
- Effectuer 15 montées de marches avec, à chaque reprise, les pieds en appui sur le sol et la surface supérieure du banc.
- Après les 15 répétitions, déposer la charge de 20 kg sur le step
- Se saisir à nouveau de la charge de 20 kg laissée dans la zone de 1 mètre
- Regagner la zone de départ délimitée par les cônes
- Déposer la charge.

Cet exercice est à réaliser le plus vite possible, 4 fois, en veillant bien à passer le banc en posant ses pieds en appui pour éviter la chute.

Prendre 2 min de récup passive entre chaque passage.

Prendre une récupération de 8 min avant de passer à l'exercice n°3 en pensant à **bien s'hydrater**.

Exercice 3



Enchaîner les exercices 1 et 2.

Cet enchaînement est à réaliser 4 fois avec une récupération passive de 4 min entre chaque répétition.

Retour au calme



- Footing de 10 min très souple afin de faire redescendre votre rythme cardiaque et de favoriser une bonne vascularisation au niveau de vos fibres musculaires
- Réaliser une séance d'étirements passifs, dans un lieu sec et tempéré, en partant du haut du corps et en étirant l'ensemble des muscles sollicités lors de votre séance.
Petit rappel : Sur un étirement passif, l'objectif n'est pas un gain de souplesse, mais de retrouver la longueur initiale des fibres des muscles sollicités. Vous limiterez donc votre étirement au seuil infra douloureux et vous conserverez la posture pendant 30 s maximum.

Pensez à bien vous hydrater même après la séance !!