

ACTIVITE PHYSIQUE

....► *Maintien opérationnel*



PLANIFICATION ANNUELLE

**SEPTEMBRE
-
NOVEMBRE**

Endurance 50%
Endurance de force 25%
Prévention des blessures 15%
Force 10%

- Faible intensité / Longue durée
- Circuit training en intermittent
- Sports collectifs
- Renforcement léger
- Mobilité et souplesse
- Renforcement des articulations
- Coordination

**DÉCEMBRE
-
FÉVRIER**

Endurance 30%
Force 30%
Endurance de force 25%
Prévention des blessures 15%

- Faible intensité / Longue durée
- Intermittent court
- Sports collectifs
- Renforcement lourd
- Crosstraining
- Renforcement des articulations
- Mobilité et souplesse

**MARS
-
MAI**

Endurance de force 50%
Endurance 20%
Force 15%
Prévention des blessures 15%

- Crosstraining
- Faible intensité / Longue durée
- Sports collectifs
- Intermittent long
- Renforcement lourd
- Renforcement des articulations
- Mobilité et souplesse

*Fiches disponibles sur
smartphone*





FONDAMENTAUX

FISEAP - X1 _ « Exécution technique 1 »

FISEAP - X2 _ « Exécution technique 2 »

FISEAP - X3 _ « Exécution technique 3 »

FISEAP - 1 _ « Filières Energétiques »

FISEAP - 2 _ « Zones d'intensité d'effort »

FISEAP - 3 _ « Capacités physiques »

FISEAP - 4 _ « Les types de contraction »

FISEAP - 5 _ « Moyens pour intensifier un exercice »

FISEAP - 6 _ « Déterminer son RM »

FISEAP - 7 _ « Gérer sa charge d'entraînement »

FISEAP - 8 _ « La nutrition »

FISEAP - 9 _ « Trauma et retour post traumatique »

ENDURANCE

FISEAP - E1 _ « CAP long, très faible intensité »

FISEAP - E2 _ « CAP long, faible intensité »

FISEAP - E3 _ « CAP intermittent court »

FISEAP - E4 _ « CAP intermittent long »

FISEAP - E5 _ « SkiErg long, faible intensité »

FISEAP - E6 _ « SkiErg, intermittent court »

FISEAP - E7 _ « Rameur long, faible intensité »

FISEAP - E8 _ « Rameur, intermittent court »

FISEAP - E9 _ « Vélo long, faible intensité »

FISEAP - E10 _ « Vélo intermittent court »

FISEAP - E11 _ « Mixte long, faible intensité »

FISEAP - E12 _ « Mixte Intermittent court »

FISEAP - E13 _ « Corde à sauter, intermittent court »



NATATION

- FISEAP - N1 _ « Waterpolo »**
- FISEAP - N2 _ « spé 100m - technique 1 »**
- FISEAP - N3 _ « spé 100m - technique 2 »**
- FISEAP - N4 _ « 100m - long »**
- FISEAP - N5 _ « Nat & AMRAP 1 »**
- FISEAP - N6 _ « Nat & AMRAP 2 »**
- FISEAP - N7 _ « Nat & AMRAP 3 »**
- FISEAP - N8 _ « Nat & AMRAP 4 »**
- FISEAP - N9 _ « Nat & renfo inf »**
- FISEAP - N10 _ « Nat & renfo sup »**
- FISEAP - N11 _ « Nat & EMOM 1 »**
- FISEAP - N12 _ « Nat & EMOM 2 »**

ENDURANCE DE FORCE

- FISEAP - EF1 _ « CT intermittent 1 »**
- FISEAP - EF2 _ « CT intermittent 2 »**
- FISEAP - EF3 _ « CT intermittent 3 »**
- FISEAP - EF4 _ « Crosstraining 1 »**
- FISEAP - EF5 _ « Crosstraining 2 »**
- FISEAP - EF6 _ « Crosstraining 3 »**
- FISEAP - EF7 _ « Crosstraining sup »**
- FISEAP - EF8 _ « Crosstraining inf »**
- FISEAP - EF9 _ « Crosstraining ludique 1 »**
- FISEAP - EF10 _ « Crosstraining ludique 2 »**



FORCE

- FISEAP - F1 _ « Dominante Squat »**
- FISEAP - F2 _ « Dominante poussée »**
- FISEAP - F3 _ « Dominante tirage »**
- FISEAP - F4 _ « Renfo supérieur »**
- FISEAP - F5 _ « Renfo inférieur »**
- FISEAP - F6 _ « Renfo corps entier »**
- FISEAP - F7 _ « Renfo corps entier TRX »**

COLLECTIF

- FISEAP - C1 _ « Course orientation »**
- FISEAP - C2 _ « Volleyball »**
- FISEAP - C3 _ « Handball »**
- FISEAP - C4 _ « Basketball »**
- FISEAP - C5 _ « Football »**
- FISEAP - C6 _ « Thèque »**
- FISEAP - C7 _ « Ultimate »**
- FISEAP - C8 _ « Badminton »**

SPECIFIQUE POMPIER

- FISEAP - S1 _ « Montée de corde »**
- FISEAP - S2 _ « Traction »**
- FISEAP - S3 _ « Prépa PPA 1 »**
- FISEAP - S4 _ « Prépa PPA 2 »**
- FISEAP - S5 _ « Prépa Luc léger »**



MOBILITE & SOUPLESSE

FISEAP – M1 _ « Mobilité supérieur 1 »

FISEAP – M2 _ « Mobilité supérieur 2 »

FISEAP – M3 _ « Mobilité inférieur 1 »

FISEAP – M4 _ « Mobilité inférieur 2 »

FISEAP – M5 _ « Souplesse supérieur 1 »

FISEAP – M6 _ « Souplesse supérieur 2 »

FISEAP – M7 _ « Souplesse inférieur 1 »

FISEAP – M8 _ « Souplesse inférieur 2 »

PREVENTION DES BLESSURES

FISEAP – P1 _ « Renfo chevilles + genoux »

FISEAP – P2 _ « Renfo épaules »

FISEAP – P3 _ « Corde à sauter »

FISEAP – P4 _ « Echelle de rythme »

FISEAP – P5 _ « Equilibre »

RETOUR POST TRAUMATIQUE

FISEAP – T1 _ « Entorse cheville inversion »

FISEAP – T2 _ « Entorse genou »

FISEAP – T3 _ « Tendinopathie coude 1 »

FISEAP – T4 _ « Tendinopathie coude 2 »

FISEAP – T5 _ « Tendinopathie épaule »

FISEAP – T6 _ « Périostite tibiale »



SOMMAIRE



RECUPERATION

FISEAP - R1 _ « Respiration en carré »

FISEAP - R2 _ « Respiration en rectangle »

FISEAP - R3 _ « Respiration en triangle »

COMMENT UTILISER LES FICHES ?



LES FICHES NE SONT **PAS FIGÉES**, ELLES SONT UNE **BASE**, ELLES SONT **MODIFIABLES**
PAR LES EAP

Les séances doivent être adaptées :

- Au **personnel** : Blessure, capacité, fatigue, journée intense, envie
- Au **matériel**
- Au **temps** disponible

Il est recommandé de :

- **Mélanger** les séances :

Exemple je réalise un bloc d'une séance "Force" puis je réalise un bloc d'une séance "Endurance de force"

- **Noter** les performances réalisées sur chaque séance afin de **suivre** les améliorations

CODE COULEUR

- **Trop facile** : je peux augmenter l'intensité
- **Trop difficile** : je peux réduire l'intensité



Une séance doit toujours être encadrée par un EAP

ENDURANCE

ENDURANCE

n°1

Thématique : **Course à pied**
Travail en très faible intensité

DESCRIPTION

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Chaussures adaptées de course à pied
Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

60'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Épaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1



60' de déplacement continu

Allure lente

La parole est aisée

Alterner **10'** de course à pied et **10'** de marche

60%-75% VMA maximum



Augmenter le temps de déplacement
Ne pas augmenter l'allure



Diviser le déplacement en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Faire des groupes de niveau homogène

Analyser en amont le parcours à réaliser (dénivelés, arrêts obligatoires, etc..)

Rester concentré sur sa foulée et sa respiration



ENDURANCE

n°2

Thématique : **Course à pied**

DESCRIPTION

Travail en faible intensité

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Chaussures adaptées de course à pied
Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

45'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Épaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1



45' footing continu

Allure lente

La parole est aisée

60%-70% VMA

■ Augmenter le temps de footing
Ne pas augmenter l'allure

■ Diviser le footing en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Faire des groupes de niveau homogène

Analyser en amont le parcours à réaliser (dénivelés, arrêts obligatoires, etc..)

Rester concentré sur sa foulée et sa respiration



ENDURANCE

n°3

Thématique : **Course à pied**
Travail en intermittent court

DESCRIPTION

Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Chaussures adaptées de course à pied
Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

20'

BLOC 2

15'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Épaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

20' footing continu

Allure lente, la parole est aisée

60-75% VMA



Augmenter le temps de footing
Ne pas augmenter l'allure



Diviser le footing en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances



BLOC 2

2 séries de 6 x (30" effort / 30" marche ou footing)

R = 1'30 entre les séries

Allure rapide, la parole est impossible

100% VMA



Augmenter l'allure jusqu'à 110% max
Augmenter le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries



Réduire l'allure jusqu'à 90% max
Réduire le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries



RETOUR AU CALME

5' lent (footing)

5' Etirement si besoin sans douleur (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Faire des groupes de niveau homogène

Analyser en amont le parcours à réaliser (dénivelés, arrêts obligatoires, etc..)

Rester concentré sur sa foulée et sa respiration



ENDURANCE

n°4

Thématique : **Course à pied**
Travail en intermittent long

DESCRIPTION

Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Chaussures adaptées de course à pied
Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

15'

BLOC 2

25'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

15' footing continu

Allure lent à modérée, la parole est possible

60-75% VMA



Augmenter le temps de footing
Ne pas augmenter l'allure



Diviser le footing en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances



BLOC 2

3 x 6'

R = 3' entre les répétitions

Allure modérée, la parole est difficile

85-90% VMA



Augmenter l'allure jusqu'à 95% max
Augmenter le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries



Réduire l'allure jusqu'à 75% max
Réduire le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries



RETOUR AU CALME

5' lent (footing)

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Faire des groupes de niveau homogène

Analyser en amont le parcours à réaliser (dénivelés, arrêts obligatoires, etc..)

Rester concentré sur sa foulée et sa respiration



ENDURANCE

n°5

Thématique : **SkiErg**
Travail en faible intensité

DESCRIPTION

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)
SkiErg
Tapis

MATÉRIEL

1 par SkiErg

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

30'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

30' ski continu

Allure lente

La parole est aisée



Augmenter le temps de footing
Ne pas augmenter l'allure



Diviser le temps de travail en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser le mouvement avec le plus d'amplitude

ENDURANCE

n°6

DESCRIPTION

Thématique : **SkiErg**

Travail en intermittent court

MATÉRIEL

Plateforme d'instabilité (non indispensable)

1 SkiErg

Tapis

1 par SkiErg

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

20'

BLOC 2

15'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

20' ski continu

Allure lente, la parole est aisée



Augmenter le temps de ski
Ne pas augmenter l'allure



Diviser le footing en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

BLOC 2

2 séries de 6 x (30" effort / 30" lent résistance 1)

Récup 1'30 entre les séries

Allure rapide, la parole est impossible



Augmenter l'allure
Augmenter le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries



Réduire l'allure
Réduire le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries

RETOUR AU CALME

5' lent de ski

5' Etirement si besoin sans douleur (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser le mouvement avec le plus d'amplitude

ENDURANCE

n°7



FISEAP-E7

Thématique : **Rameur**
Travail en faible intensité

DESCRIPTION

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)
SkiErg
Tapis

MATÉRIEL

1 par Rameur

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

30'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

30' rameur continu

Allure lente

La parole est aisée



Augmenter le temps d'effort
Ne pas augmenter l'allure



Diviser le temps de travail en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser le mouvement avec le plus d'amplitude

ENDURANCE

n°8



FISEAP-E8

DESCRIPTION

Thématique : **Rameur**

Travail en intermittent court

MATÉRIEL

Plateforme d'instabilité (non indispensable)

1 Rameur

Tapis

1 par Rameur

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

20'

BLOC 2

15'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Épaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

20' rameur continu

Allure lente, la parole est aisée



Augmenter le temps de rameur
Ne pas augmenter l'allure

Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

BLOC 2

2 séries de 6 x (30" effort / 30" lent résistance 1)

R = 1'30 entre les séries

Allure rapide, la parole est impossible



Augmenter l'allure
Augmenter le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries

Réduire l'allure
Réduire le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries

RETOUR AU CALME

5' lent de rameur

5' Etirement si besoin sans douleur (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser le mouvement avec le plus d'amplitude

ENDURANCE

n°9

Thématique : **Vélo**
Travail de faible intensité

DESCRIPTION

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Vélo, Hometrainer ou BikeErg
Tapis

MATÉRIEL

1 par Vélo

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

45'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

45' vélo continu

Allure lente

La parole est aisée



Augmenter le temps d'effort
Ne pas augmenter l'allure



Diviser le temps de travail en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit
Régler le vélo à sa morphologie

ENDURANCE

n°10



FISEAP-E10

Thématique : Vélo

DESCRIPTION

Travail en intermittent court

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Vélo, Hometrainer ou BikeErg
Tapis

MATÉRIEL

1 par Vélo

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

20'

BLOC 2

15'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

20' vélo continu

Allure lente, la parole est aisée



Augmenter le temps de vélo
Ne pas augmenter l'allure

Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

BLOC 2

2 séries de 6 x (30" effort / 30" lent)

R = 1'30 entre les séries

Allure rapide, la parole est impossible



Augmenter l'allure
Augmenter le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries

Réduire l'allure
Réduire le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries

RETOUR AU CALME

5' lent de vélo

5' Etirement si besoin sans douleur (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit
Régler le vélo à sa morphologie

ENDURANCE

n°11



FISEAP-E11

Thématique : **Mixte**

DESCRIPTION

Les 3 blocs sont à réaliser dans l'ordre souhaité, un bloc peut être remplacé par de la course à pied ou du vélo elliptique

Travail en faible intensité

Plateforme d'instabilité (non indispensable)

Tapis

MATÉRIEL

Vélo, Hometrainer ou BikeErg

SkiErg

Rameur

1 par appareil

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

15'

BLOC 2

15'

BLOC 3

15'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

15' Vélo continu

Allure lente, la parole est aisée



■ Augmenter le temps de vélo
Ne pas augmenter l'allure

■ Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

BLOC 2

15' Rameur continu

Allure lente, la parole est aisée



■ Augmenter le temps de rameur
Ne pas augmenter l'allure

■ Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

BLOC 3

15' Ski continu

Allure lent à modérée, la parole est possible



■ Augmenter le temps de ski
Ne pas augmenter l'allure

■ Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser les mouvements avec le plus d'amplitude

ENDURANCE

n°12



FISEAP-E12

Thématique : **Mixte**

DESCRIPTION

Un exercice peut être remplacé par de la course à pied ou par du vélo elliptique

Travail en intermittent court

Plateforme d'instabilité (non indispensable)

Tapis

MATÉRIEL

Vélo, Hometrainer ou BikeErg

SkiErg

Rameur

1 par appareil

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

15'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

5' Vélo continu

5' SkiErg continu

5' Rameur continu

Allure lente, la parole est aisée

Augmenter le temps d'effort
Ne pas augmenter l'allure

Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances



BLOC 2

- Série 1 : **5 x (30" effort sur Vélo / 30" lent)**
- Série 1 : **5 x (30" effort sur SkiErg / 30" lent)**
- Série 1 : **5 x (30" effort sur Rameur / 30" lent)**

R = 1'30 entre les séries

Allure rapide, la parole est impossible

Augmenter l'allure
Augmenter le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries

Réduire l'allure
Réduire le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries



RETOUR AU CALME

5' lent de footing

5' Etirement si besoin sans douleur (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser les mouvements avec le plus d'amplitude

ENDURANCE

n°13



FISEAP-E13

Thématique : **Corde à sauter**
Travail en intermittent
Préparation Physique Générale

DESCRIPTION

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Corde à sauter
Tapis

MATÉRIEL

1 par corde à sauter

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

20'

BLOC 2

15'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

20' corde à sauter continu

Allure lente, la parole est aisée



Augmenter le temps de corde à sauter
Ne pas augmenter l'allure

Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

BLOC 2

2 séries de 6 x (30" effort / 30" repos)

R = 1'30 entre les séries

Allure rapide, la parole est impossible



Augmenter l'allure
Augmenter le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries

Réduire l'allure
Réduire le nombre de répétitions et/ou le nombre de séries

RETOUR AU CALME

5' lent de corde à sauter

5' Etirement si besoin sans douleur (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit

NATATION

Thématique : **Waterpolo**

DESCRIPTION

Ballon
Tapis
Piscine

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

15'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

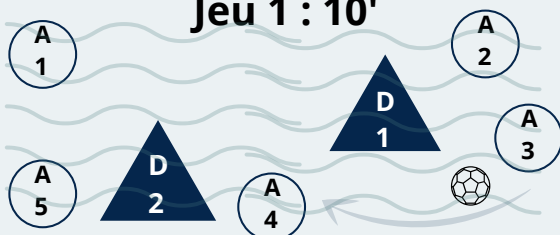
Réveil musculaire et montée en rythme : 5' de nage lente + **30-50** Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

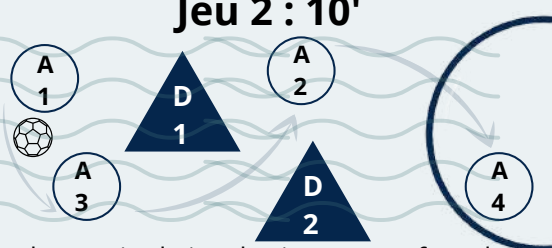
Jeu 1 : 10'



L'ensemble des joueurs se font face, ils se font des passes, arrivé à 10 passes consécutives sans échec, les équipes changent.

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

Jeu 2 : 10'



Sur le terrain de jeu, les joueurs se font des passes, jusqu'à poser le ballon dans la zone de tir

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

BLOC 2

- Faire **2 équipes** de niveau équilibré
- Réaliser **2 matchs de 10'**
- Espace de jeu = **à définir** /

RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' min travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Les contacts sont interdits

NATATION

n°2



FISEAP-N2

Thématique : Natation - Amélioration du 100 mètres

DESCRIPTION

Entre 1000 et 1500 mètres

Bassin	Tapis	Planche	MATÉRIEL
--------	-------	---------	----------

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

5'

BLOC 1

10'

BLOC 2

10'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT à SEC

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

BLOC 1

10' Nage libre
Allure lente



Augmenter le temps de nage libre
Ne pas augmenter l'allure

Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

BLOC 2

2 x 50 Jambes avec planche
3 x 50 (25CR - 25BR)
3 x 50 (25CR - 25D)
2 x 50 (Respi 3-5-7)
Allure modérée

R = libre



Augmenter le nombre de séries, la distance
Augmenter l'allure

Augmenter la récupération entre les séries
Réduire le nombre de séries, la distance ou l'allure

BLOC 3

4 x 100 CR
Allure rapide

R = La moitié du temps d'effort



Augmenter l'allure
Réduire le temps de récupération

Augmenter la récupération entre les séries
Réduire le nombre de séries, la distance ou l'allure

RETOUR AU CALME

5' Nage libre lente

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit
Réaliser les mouvements de bras avec de l'amplitude

NATATION

n°3



FISEAP-N3

Thématique : Natation - Amélioration du 100 mètres

DESCRIPTION

Bassin Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

5'

BLOC 1

10'

BLOC 2

15'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT à SEC

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

BLOC 1

200m:

4 x (25m petit chien: battements de jambes, tête hors de l'eau - 25m crawl)
R = 30" / 50m

100m:

2 x (25m battements de jambes - 25m ciseaux de brasse)
R = 15" / 50m



Augmenter le nombre de séries, la distance
Augmenter l'allure



Augmenter la récupération entre les séries
Réduire le nombre de séries, la distance ou l'allure

BLOC 2

50m nage libre R: 15"
75m crawl R: 20"
2 x 100m nage libre R: 40"
75m crawl R: 20"
50m nage libre R: 15"



Augmenter le nombre de séries
Augmenter l'allure



Augmenter la récupération entre les séries
Réduire le nombre de séries, la distance ou l'allure

BLOC 3

2 x 25m brasse - inspiration tous les coups de bras
2 x 25m brasse - inspiration tous les 2 coups de bras
2 x 25m brasse - inspiration tous les 3 coups de bras
2 x 25m brasse - inspiration tous les 4 coups de bras



R = Libre



Augmenter l'allure
Réduire le temps de récupération



Augmenter la récupération entre les séries
Réduire le nombre de séries, la distance ou l'allure

RETOUR AU CALME

5' Nage libre lente

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser les mouvements avec le plus d'amplitude

NATATION

n°4



FISEAP-N4

Thématique : Natation - Amélioration du 100 mètres

DESCRIPTION

Spécifique Endurance longue de faible intensité

Bassin Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

25'

BLOC 2

15'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT à SEC

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

BLOC 1

25' Nage libre

Allure lente et mouvements amples



Augmenter le temps de nage
Ne pas augmenter l'allure



Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances



BLOC 2

50m nage libre à allure lente

R : 30"

100m nage libre allure modérée

R : 30"

200m crawl à allure modérée

R : 1'

100m nage libre à allure élevée

R : 1'

50m nage libre à allure très élevée

R : 1'



Augmenter l'allure
Augmenter le nombre de séries



Réduire l'allure
Réduire le nombre de séries



RETOUR AU CALME

5' Nage libre lente

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser les mouvements avec le plus d'amplitude

Natation

n°5



FISEAP-N5

Thématique : **Natation**

DESCRIPTION

Renforcement musculaire

Bassin Tapis Chronomètre **MATÉRIEL**

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

15'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT à SEC

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

BLOC 1

15' Allure progressive sur chaque 100m



Augmenter le temps de nage
Augmenter l'allure



Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances



BLOC 2

Format en **AMRAP** : As Many Repetition As Possible

Sur un temps imparti de 20'

Réaliser un maximum de tours du circuit suivant :
Sans temps de repos

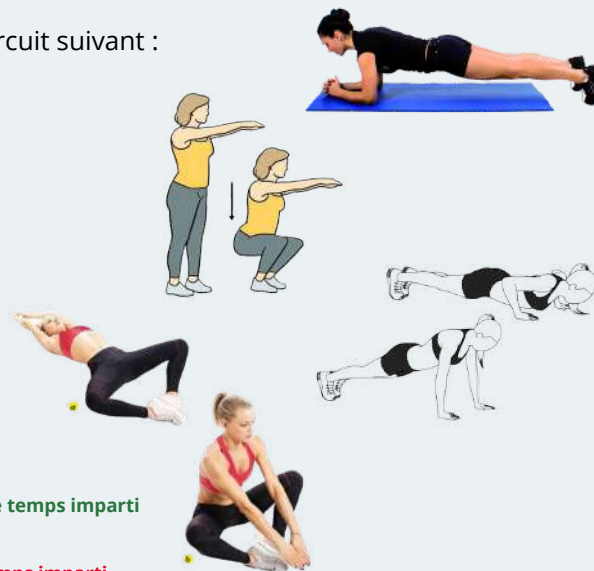
50m nage libre
1' planche
50m nage libre
1' squat
50m nage libre
1' sit up
50m nage libre
1' pompes (4" bloquée en bas)



Augmenter l'allure
Augmenter le nombre de répétitions, la distance, le temps imparti



Réduire l'allure
Réduire le nombre de répétitions, la distance, le temps imparti



RETOUR AU CALME

5' Nage libre lente

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser les mouvements avec le plus d'amplitude

NATATION

n°6



FISEAP-N6

Thématique : Natation

DESCRIPTION

Renforcement musculaire

Bassin Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

15'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT à SEC

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

BLOC 1

Pendant 15' à allure lente:

25m brasse

25m petit chien

25m nage libre

25m crawl water polo

50m nage libre amplitude



Augmenter le temps de nage
Ne pas augmenter l'allure



Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances



BLOC 2

Format en **AMRAP** : As Many Repetition As Possible

Sur un temps imparti de 20'

Réaliser un maximum de tours du circuit suivant :
Sans temps de repos

50m nage libre

1' gainage

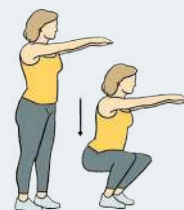
10 squats



Augmenter l'allure
Augmenter le nombre de répétitions, la distance, le temps imparti



Réduire l'allure
Réduire le nombre de répétitions, la distance, le temps imparti



RETOUR AU CALME

5' Nage libre lente

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser les mouvements avec le plus d'amplitude

NATATION

n°7



FISEAP-N7

Thématique : Natation

DESCRIPTION

Renforcement musculaire

Bassin Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

15'

BLOC 2

15'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT à SEC

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

BLOC 1

Effectuer pendant 15' :

R = libre



25m crawl à un bras

25m crawl à un bras

50m crawl à allure lente

50m nage libre



Augmenter le temps de nage
Réduire la récupération



Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

BLOC 2

Format en **AMRAP** : As Many Repetition As Possible



Sur un temps imparti de 15'

Réaliser le circuit suivant en incrémentant de 2 burpees à chaque tour
Sans temps de repos

25m nage libre

2 burpees

25m nage libre

4 burpees

25m nage libre

6 burpees

...



Augmenter l'allure
Augmenter le nombre de répétitions, la distance, le temps imparti



Réduire l'allure
Réduire le nombre de répétitions, la distance, le temps imparti

RETOUR AU CALME

5' Nage libre lente

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser les mouvements avec le plus d'amplitude

Thématique : Natation

DESCRIPTION

Renforcement musculaire

Bassin Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

15'

BLOC 2

15'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT à SEC

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

BLOC 1

Effectuer pendant 15' à allure progressive :

25m crawl poings fermés

50m crawl

25m brasse poings fermés

50m brasse



Augmenter le temps de nage
Ne pas augmenter l'allure



Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances



BLOC 2

Format en **AMRAP** : *As Many Repetition As Possible*

Sur un temps imparti de 15'

Réaliser le circuit suivant en incrémentant de 2 burpees à chaque tour
Sans temps de repos

5 burpees

10 pompes

15 squats

12,50m nage sprint

12,50m nage libre



Augmenter l'allure
Augmenter le nombre de répétitions, la distance, le temps imparti



Réduire l'allure
Réduire le nombre de répétitions, la distance, le temps imparti



RETOUR AU CALME

5' Nage libre lente

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser les mouvements avec le plus d'amplitude

NATATION

n°9



FISEAP-N9

Thématique : Natation

DESCRIPTION

Renforcement musculaire

Bassin Tapis MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

15'

BLOC 2

15'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT à SEC

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

BLOC 1

Effectuer 2 tours :

50m brasse allure lente / 50m brasse allure modérée

50m nage libre allure lente / 50m nage libre allure modérée

50m dos allure lente / 50m dos allure modérée



Augmenter le nombre de tours, la distance,
l'allure



Réduire l'allure, la distance, le nombre de tours
Augmenter la récupération



BLOC 2

Réaliser 5 tours du circuit suivant :

25 Squats

100 m Nage libre

R = Libre



Augmenter le nombre de répétitions, l'allure
Augmenter le nombre de tours



Réduire le nombre de répétitions, l'allure
Réduire le nombre de tours



RETOUR AU CALME

5' Nage libre lente

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser les mouvements avec le plus d'amplitude

NATATION

n°10



FISEAP-N10

Thématique : **Natation**

DESCRIPTION

Renforcement musculaire

Bassin Tapis **MATÉRIEL**

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

15'

BLOC 2

15'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT à SEC

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

BLOC 1

10 x 50m En amplitude R = 10 à 30"

4 x 25m sprint R = 2 x temps d'effort

100m nage libre allure lente



Augmenter le nombre de répétitions, l'allure ou la distance
Réduire la récupération



Réduire le nombre de répétitions, l'allure ou la distance
Augmenter la récupération



BLOC 2

Réaliser 5 tours du circuit suivant :

10 Pompes
25 m Nage libre

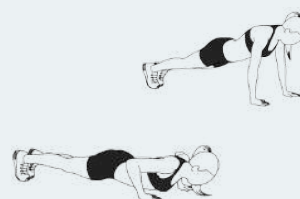
R = Libre



Augmenter le nombre de répétitions, l'allure
Augmenter le nombre de tours



Réduire le nombre de répétitions, l'allure
Réduire le nombre de tours



RETOUR AU CALME

5' Nage libre lente

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser les mouvements avec le plus d'amplitude

Natation

n°11



FISEAP-N11

Thématique : **Natation**

DESCRIPTION

Renforcement musculaire

Bassin	Tapis	Chronomètre	MATÉRIEL
--------	-------	-------------	-----------------

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

15'

BLOC 2

30'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT à SEC

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

BLOC 1

15' Allure lente

Alternance 30" Nage libre / 30" Jambes



Augmenter le temps de nage
Augmenter l'allure



Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances



BLOC 2

Format en **EMOM** : Every Minute On the Minute

Chaque minute et pendant 30 min réaliser l'objectif correspondant :

Minute 1 : 25 m jambes

Minute 2 : 30 Jumping jack

Minute 3 : 25 m sprint NL

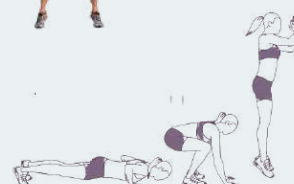
Minute 4 = **Minute 1**

Minute 5 = 10 Burpees

Minute 6 = **Minute 3**

...

Minute 30 = Minute 6



Augmenter le nombre de répétitions, le nombre de minutes
Augmenter la difficulté des exercices



Réduire le nombre de répétitions, le nombre de minutes
Réduire la difficulté des exercices

RETOUR AU CALME

5' Nage libre lente

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser les mouvements avec le plus d'amplitude

Natation

n°12



FISEAP-N12

Thématique : **Natation**

DESCRIPTION

Renforcement musculaire

Bassin	Tapis	Chronomètre	MATÉRIEL
--------	-------	-------------	-----------------

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

15'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT à SEC

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

BLOC 1

15' en alternant 25m brasse rapide / 25m crawl lent



Augmenter le temps de vélo
Ne pas augmenter l'allure

Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

BLOC 2

Format en **EMOM** : Every Minute On the Minute

Chaque minute et pendant 12 min réaliser l'objectif correspondant :

Minute 1 : 25 m Sprint Crawl

Minute 2 : 1' Killy

Minute 3 : Minute 1

....

Minute 12 : Minute 2



Augmenter le nombre de répétitions, le nombre de minutes
Augmenter la difficulté des exercices

Réduire le nombre de répétitions, le nombre de minutes
Réduire la difficulté des exercices

BLOC 3

Format en **EMOM** : Every Minute On the Minute

Chaque minute et pendant 12 min réaliser l'objectif correspondant :

Minute 1 : 25 m Brasse apnée

Minute 2 : 10 burpees

Minute 3 : Minute 1

....

Minute 12 : Minute 2

Augmenter le nombre de répétitions, le nombre de minutes
Augmenter la difficulté des exercices

Réduire le nombre de répétitions, le nombre de minutes
Réduire la difficulté des exercices

RETOUR AU CALME

5' Nage libre lente

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Rester concentré sur sa position et sa respiration
Garder le dos droit, penser à utiliser ses jambes
Réaliser les mouvements avec le plus d'amplitude



ENDURANCE DE FORCE

ENDURANCE DE FORCE

n°1



FISEAP-EF1

Thématique : **Circuit training intermittent**

DESCRIPTION

Sollicitation de l'ensemble des groupes musculaires

2 enchaînements de plusieurs exercices

1 Barre de traction

Tapis

MATÉRIEL

1 Kettlebell

1 TRX

1 Ski erg

1 Rameur

Jusqu'à 12

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

3-4 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

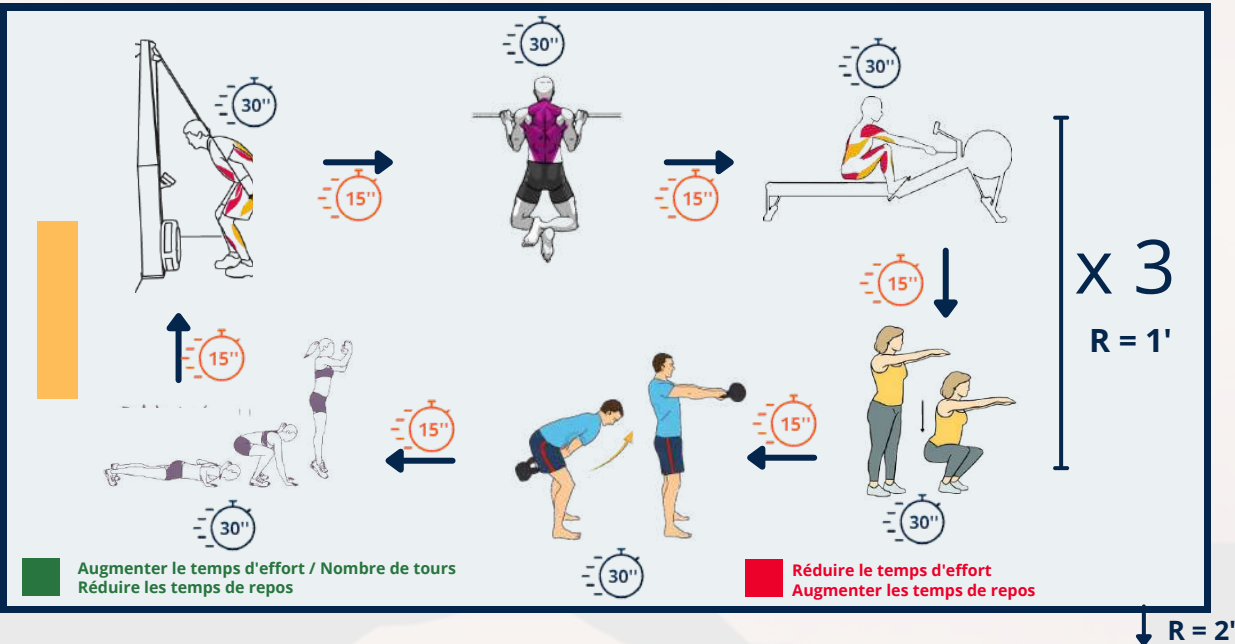
ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' lent (footing, SkiErg, rameur ou vélo) + 30-50 Jumping jacks

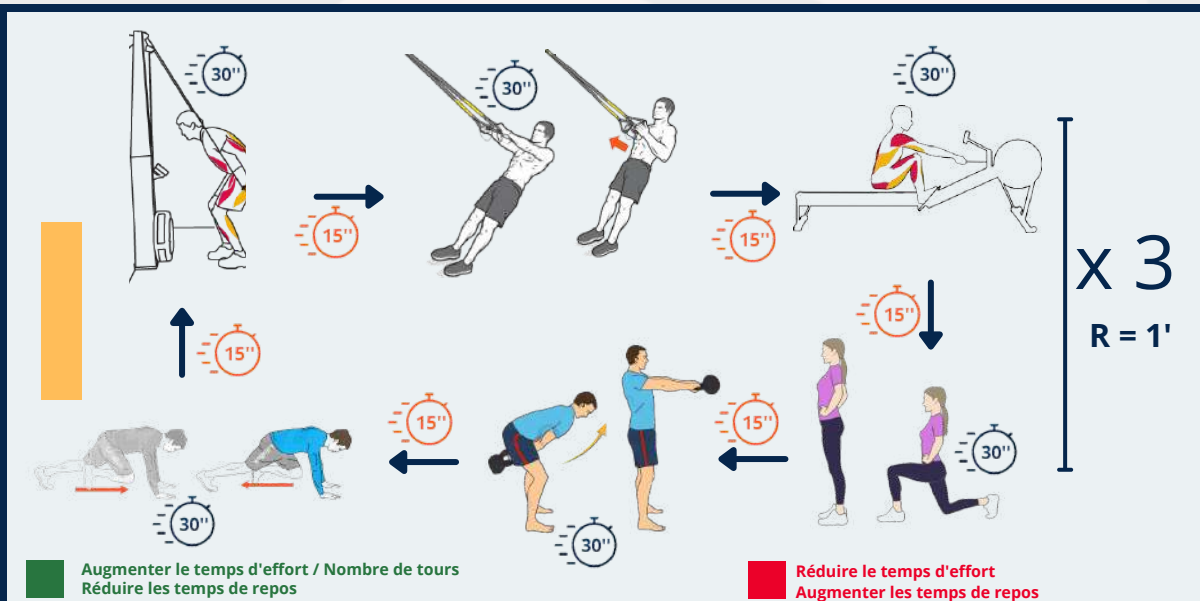
Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Faire un tour du bloc 1 en intensité faible

BLOC 1



BLOC 2



RETOUR AU CALME

5' lent (footing, ski erg, rameur ou vélo)

5' Etirement si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Privilégier une bonne exécution du mouvement à la performance

ENDURANCE DE FORCE

n°2

Thématique : **Circuit training intermittent**

DESCRIPTION

Renforcement de la ceinture abdo-lombaire

Dominante de gainage dynamique

2 enchaînements de plusieurs exercices sous forme de circuit training

Kettlebell ou haltère

Tapis

MATÉRIEL

Roller ou TRX

Medecine ball ou wall ball

Jusqu'à 12

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

25'

BLOC 2

15'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

1-2 fois par semaine

Repos

2 jour minimum entre deux séances

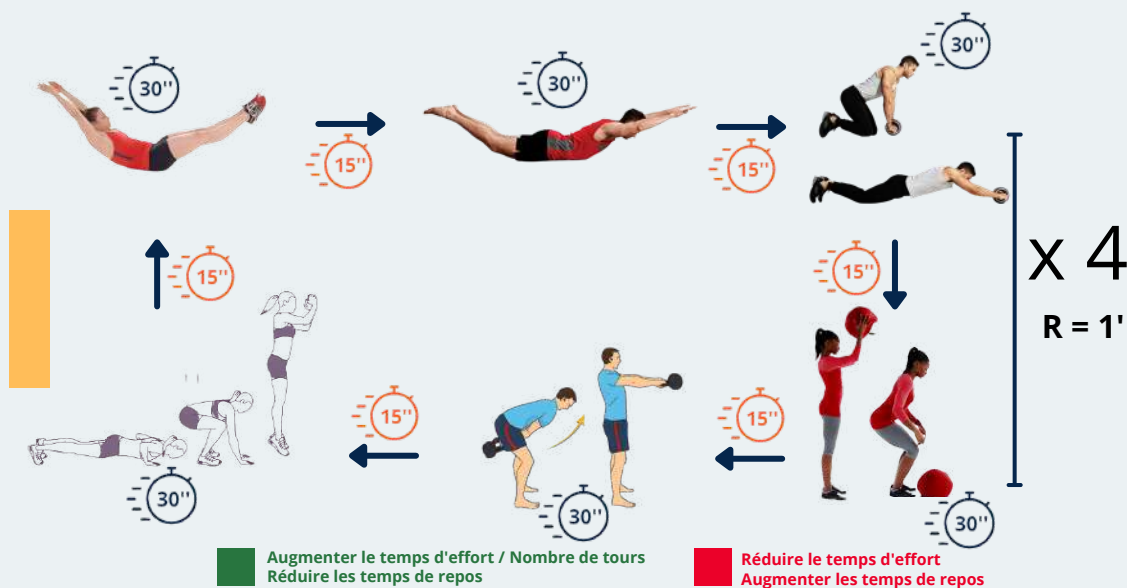
ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' lent (footing, ski erg, rameur ou vélo) + 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

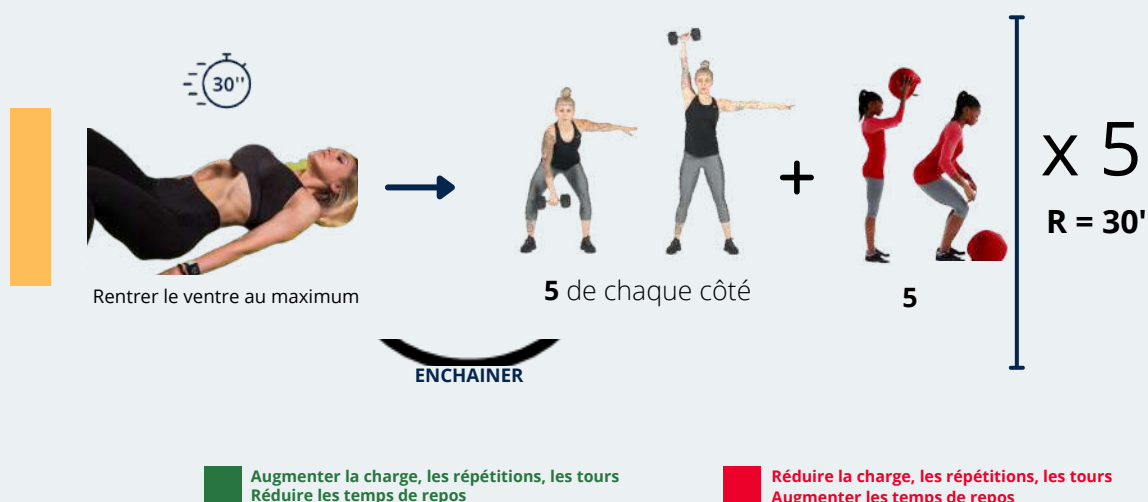
Echauffement spécifique : Faire un tour du bloc 1 en intensité faible

BLOC 1



↓ R = 2'

BLOC 2



RETOUR AU CALME

5' lent (footing, SkiErg, rameur ou vélo)

5' Etirement si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les charges doivent être adaptées aux nombres de répétitions
Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Arrêter la série avant que l'exécution technique se dégrade

ENDURANCE DE FORCE

n°3



FISEAP-EF3

Thématique : **Circuit training intermittent**

DESCRIPTION

Sollicitation de l'ensemble des groupes musculaires

2 enchaînements de plusieurs exercices sous forme de circuit training

1 Barre de traction
1 Kettlebell
corde ondulatoire
Pliobox ou banc

Tapis
1 TRX

MATÉRIEL

Jusqu'à 12

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

3-4 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

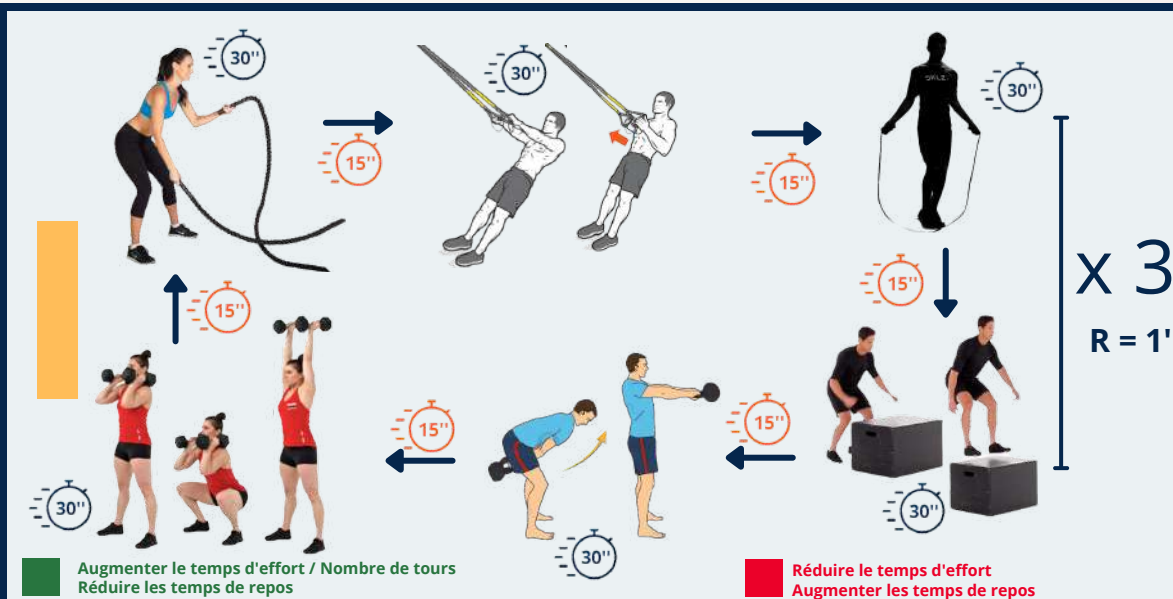
ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' lent (footing, SkiErg, rameur ou vélo) + 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

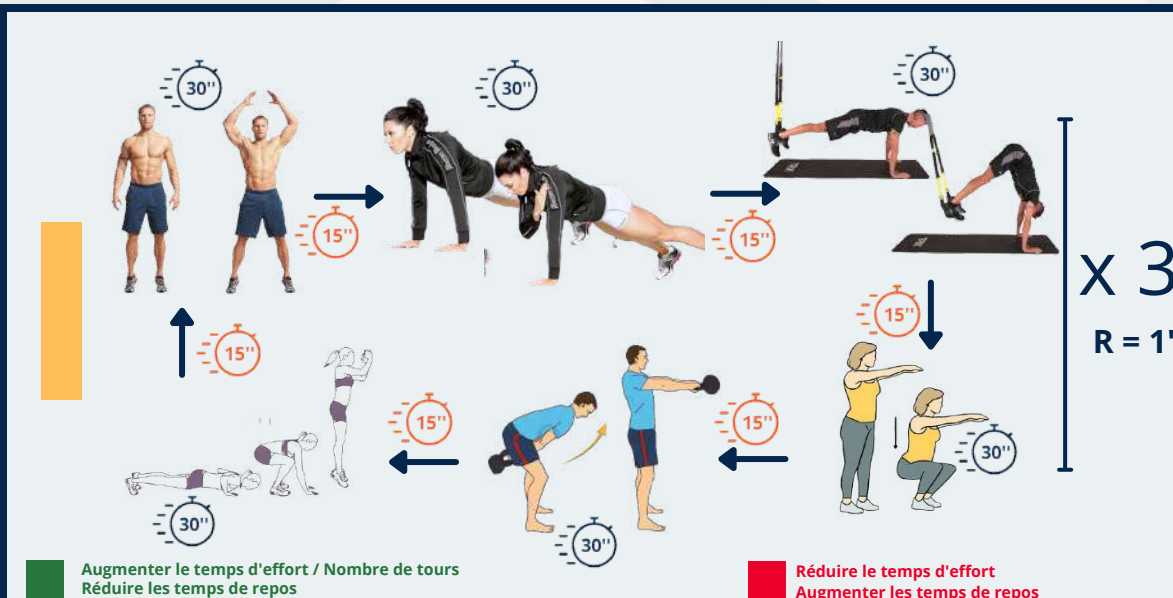
Echauffement spécifique : Faire un tour du bloc 1 en intensité faible

BLOC 1



↓ R = 2'

BLOC 2



RETOUR AU CALME

5' lent (footing, SkiErg, rameur ou vélo)

5' Etirement si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Privilégier une bonne exécution du mouvement à la performance

ENDURANCE DE FORCE

n°4



FISEAP-EF4

Thématique : **Crosstraining**

DESCRIPTION

2 enchaînements de plusieurs exercices sous forme d'EMOM et d'AMRAP
Possibilité de changer les exercices tout en gardant la même structure
L'EAP adapte les exercices à la condition physique des agents

Barre de traction Tapis
TRX
Banc, step, box ou une surface plus haute

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

15'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

3-4 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' lent (footing, ski erg, rameur ou vélo) + 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

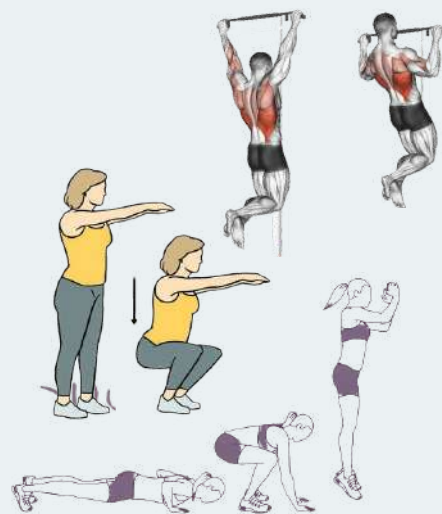
Echauffement spécifique : 2 x (10 pompes + 10 squats) allure lente

BLOC 1

Format en **EMOM** : *Every Minute On the Minute*

Chaque minute pendant 15' réaliser :

- 3 Tractions
- 4 Squats
- 5 Burpees



Augmenter le nombre de répétitions
Augmenter le nombre de minutes

Réduire le nombre de répétitions
Réduire le nombre de minutes

↓ R = 3'

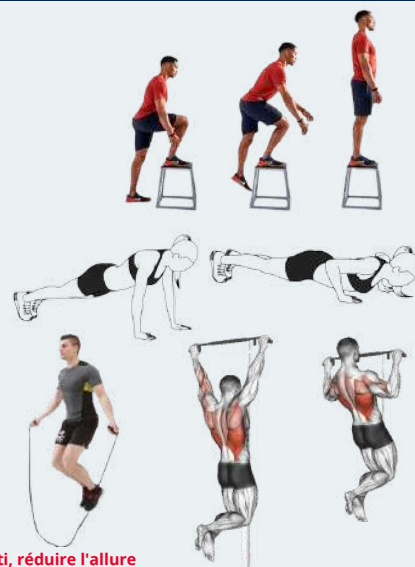
BLOC 2

Format en **AMRAP** : *As Many Repetitions As Possible*

Sur un temps imparti de 20'

Réaliser un maximum de tours du circuit suivant :
Sans temps de repos

- 10 Step up alternés
- 10 Pompes
- 30 Simples sauts de corde à sauter
- 5 Tractions



Augmenter le temps imparti, augmenter l'allure
Ajouter des charges additionnelles (gilet lesté)

Réduire le temps imparti, réduire l'allure
Réduire la difficulté des exercices

RETOUR AU CALME

5' lent (footing, SkiErg, rameur ou vélo)

5' Etirement si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Privilégier une bonne exécution du mouvement à la performance

ENDURANCE DE FORCE

n°5



FISEAP-EF5

Thématique : **Crosstraining**

DESCRIPTION

2 enchaînements de plusieurs exercices sous forme de FOR TIME
Possibilité de changer les exercices tout en gardant la même structure
L'EAP adapte les exercices à la condition physique des agents

Barre de traction Tapis
TRX
Banc, step, box ou une surface plus haute

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

30'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

3-4 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' lent (footing, ski erg, rameur ou vélo) + 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : 2 x (10 pompes + 10 squats + 10 tirages TRX) allure lente

BLOC 1

Format en **FOR TIME** :

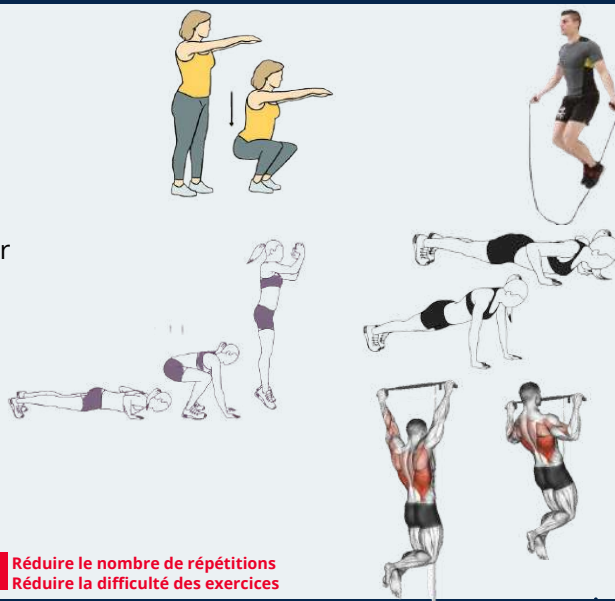
Démarrer un chrono,
Réaliser en individuel :

300 Simples sauts de corde à sauter
200 Squats
100 Pompes
50 Burpees
25 Tractions
1000 m Course à pied

Relever le chrono

Augmenter le nombre de répétitions
Augmenter la difficulté des exercices

Réduire le nombre de répétitions
Réduire la difficulté des exercices



↓ R = 5'

BLOC 2

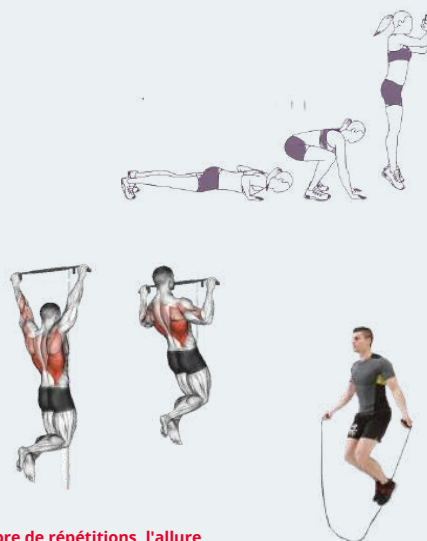
Réaliser 5 tours du circuit suivant :

10 Burpees
100 Simples sauts de corde à sauter
5 Tractions

R = Libre

Augmenter le nombre de répétitions, l'allure
Augmenter le nombre de tours

Réduire le nombre de répétitions, l'allure
Réduire le nombre de tours



RETOUR AU CALME

5' lent (footing, SkiErg, rameur ou vélo)

5' Etirement si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Privilégier une bonne exécution du mouvement à la performance

ENDURANCE DE FORCE

n°6



FISEAP-EF6

Thématique : **Crosstraining**

DESCRIPTION

Enchaînement de plusieurs exercices sous forme de EMOM
Possibilité de changer les exercices tout en gardant la même structure
L'EAP adapte les exercices à la condition physique des agents

Barre de traction Tapis
TRX
Banc, step, box ou une surface plus haute

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

40'

BLOC 2

10'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

3-4 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' lent (footing, ski erg, rameur ou vélo) + 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : 2 x (10 pompes + 10 squats + 10 tirages TRX) allure lente

BLOC 1

Format en **EMOM** : *Every Minute On the Minute*

Chaque minute et pendant **40 min** réaliser l'objectif correspondant :

Minute 1 : **15** Pompes

Minute 2 : **7** Tractions

Minute 3 : **20** Squats

Minute 4 : **50** Simples Sauts à la corde à sauter

Minute 5 = **Minute 1**

Minute 6 = **Minute 2**

Minute 7 = **Minute 3**

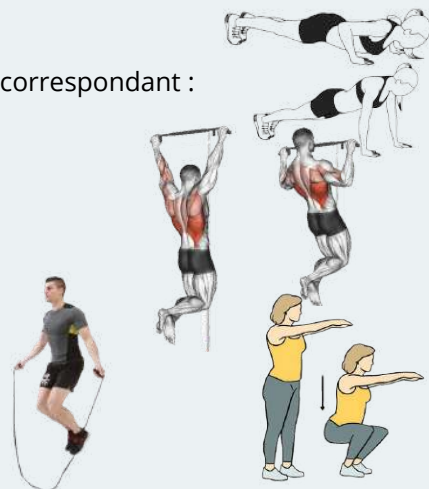
Minute 8 = **Minute 4**

.....

Minute 40 = **Minute 4**

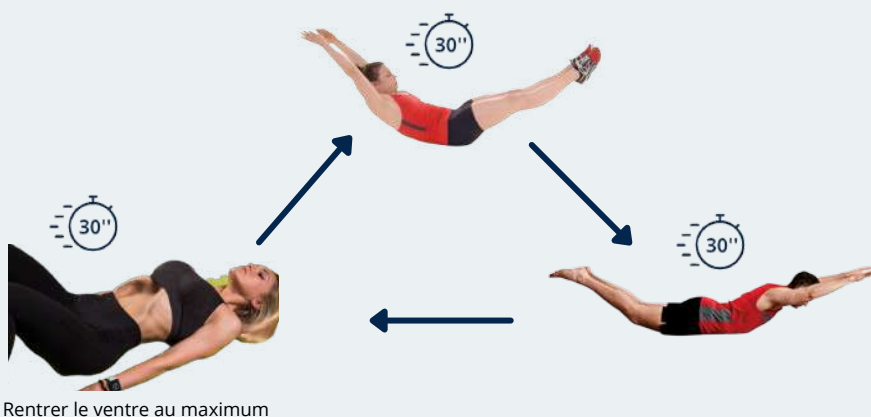
Augmenter le nombre de répétitions, le nombre de minutes
Augmenter la difficulté des exercices

Réduire le nombre de répétitions, le nombre de minutes
Réduire la difficulté des exercices



↓ R = 3'

BLOC 2



Augmenter le temps d'effort
Augmenter le nombre de tours

Réduire le temps d'effort
Réduire le nombre de tours

RETOUR AU CALME

5' lent (footing, SkiErg, rameur ou vélo)

5' Etirement si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Privilégier une bonne exécution du mouvement à la performance

ENDURANCE DE FORCE

n°7

Thématique : **Crosstraining**

2 enchainements de plusieurs exercices, spécifique membres supérieurs
Possibilité de changer les exercices tout en gardant la même structure
L'EAP adapte les exercices à la condition physique des agents

DESCRIPTION

Kettlebell Tapis
TRX
Banc, step, box ou une surface plus haute

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

15'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

3-4 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' lent (footing, ski erg, rameur ou vélo) + 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Réaliser un tour du bloc 1 en intensité faible

BLOC 1

Format en **AMRAP** : As Many Repetition As Possible

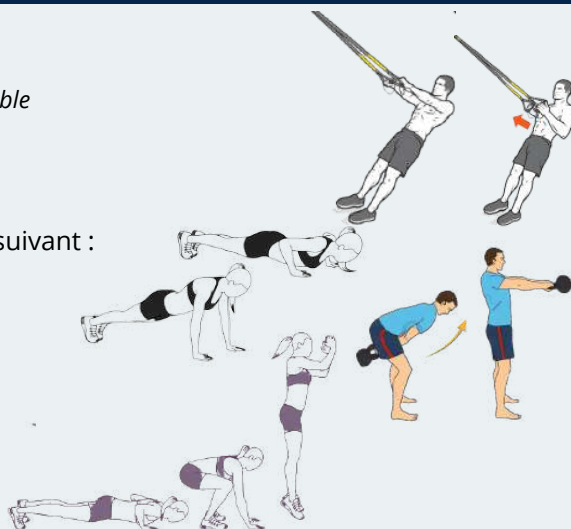
Sur un temps imparti de 20'

Réaliser un maximum de tours du circuit suivant :
Sans temps de repos

- 10 Tirage TRX
- 10 Pompes
- 10 KB SWING
- 10 Burpees

Augmenter le nombre de répétitions
Augmenter le nombre de minutes

Réduire le nombre de répétitions
Réduire le nombre de minutes



↓ R = 5'

BLOC 2

Faire **2** groupes équilibrés :

Réaliser **200** pompes x (nombre de participants par équipe)
exemple : 2 groupes de 5 : 1000 pompes à réaliser par équipe

- **1** seul membre par équipe travaille à la fois
- Possibilité de répartir les pompes dans chaque équipe en fonction du niveau de chacun

La première équipe qui termine gagne

L'EAP peut sanctionner les équipes si la technique est négligée

Augmenter le nombre de pompes par participant
Surélever les pieds ou remplacer par des dips

Réduire le nombre de pompes par participant
Surélever les mains ou poser les genoux au sol



RETOUR AU CALME

5' lent (footing, ski erg, rameur ou vélo)

5' Etirement si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Privilégier une bonne exécution du mouvement à la performance

ENDURANCE DE FORCE

n°8



FISEAP-EF8

Thématique : **Crosstraining**

DESCRIPTION

2 enchaînements de plusieurs exercices, spécifique membres inférieurs
Possibilité de changer les exercices tout en gardant la même structure
L'EAP adapte les exercices à la condition physique des agents

Kettlebell

Tapis

MATÉRIEL

TRX

Banc, step, box ou une surface plus haute

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

15'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

3-4 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' lent (Footing, rameur ou corde à sauter) + 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Réaliser un tour du bloc 1 en intensité faible

BLOC 1

Format en **AMRAP** : As Many Repetition As Possible

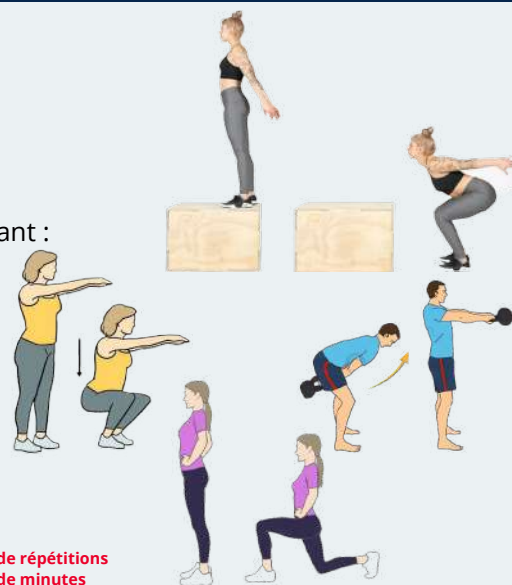
Sur un temps imparti de 20'

Réaliser un maximum de tours du circuit suivant :
Sans temps de repos

- 10 Box jump
- 10 Squats
- 10 KB Swing
- 10 Fentes alternés

Augmenter le nombre de répétitions
Augmenter le nombre de minutes

Réduire le nombre de répétitions
Réduire le nombre de minutes



↓ R = 5'

BLOC 2

Faire **2** groupes équilibrés :

Réaliser **200** squats x (nombre de participants par équipe)
exemple : 2 groupes de 5 : 1000 squats à réaliser par équipe

- **1** seul membre par équipe travaille à la fois
- Possibilité de répartir les squats dans chaque équipe en fonction du niveau de chacun

La première équipe qui termine gagne

L'EAP peut sanctionner les équipes si la technique est négligée

Augmenter le nombre de squats par participant
Ajouter des charges (poids dans les mains)

Réduire le nombre de squats par participant



RETOUR AU CALME

5' lent (Footing, rameur ou corde à sauter)

5' Etirement si besoin (à la sensation)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Privilégier une bonne exécution du mouvement à la performance

ENDURANCE DE FORCE

n°9



FISEAP-EF9

Thématique : **Crosstraining**
Travail avec matériel opérationnel
Cohésion en groupe et lucidité dans l'effort

DESCRIPTION

EPI et chaussures adaptées
1 corde
1 planche

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

30'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

1 à 2 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réveil musculaire et montée en rythme : **5'** lent (footing, ski erg, rameur ou vélo) + 30-50 Jumping jacks

Echauffement spécifique : Pendant **5'** l'EAP fait courir les agents, à chaque indication sonore ils effectuent les actions correspondantes :

1 = Burpees, 2 = s'allonge au sol, 3 = touche l'épaule d'un voisin, 4 = touche le sol

BLOC 1

- l'EAP forme **2** équipes équilibrées et donne un mot à retenir à chaque agent
- Chaque agent s'équipe de son **EPI** (sauf rangers)
- L'objectif est d'obtenir le **maximum de points**
- Les équipes réalisent les exercices qu'ils veulent et dans l'ordre qu'ils veulent

	Points
1 corde départ assis sans les jambes	20
10 burpees	15
20 pompes	12
200 m de course à pied	10
1 planche à 20	10
20 Squats	7
20 fentes (10 par côté)	7
1 planche à 15	5
1 corde départ debout avec les jambes	5
30 jumping jacks	3

- Chaque équipe a **5'** pour préparer sa stratégie
- L'EAP lance un chronomètre de 30'
- Au terme des **30'** il comptabilise les points
- Les agents doivent restituer les mots donnés
- L'EAP assigne des pénalités si échec

RETOUR AU CALME

5' lent (footing, SkiErg, rameur ou vélo)

5' Etirement si besoin (à la sensation et sans douleur)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Attention le matériel sera à partager entre les 2 équipes
Privilégier une bonne exécution du mouvement à la performance

ENDURANCE DE FORCE

n°10



FISEAP-EF10

Thématique : **Crosstraining**

Sollicitation de l'ensemble des groupes musculaires
Cohésion en groupe et lucidité dans l'effort

DESCRIPTION

EPI et chaussures adaptées
1 corde
1 planche
Utilisation d'un jeu de cartes

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

45'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

1 à 2 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réveil musculaire et montée en rythme : **5'** lent (footing, SkiErg, rameur ou vélo) + 30-50 Jumping jacks

Echauffement spécifique : Pendant **5'** l'EAP fait courir les agents, à chaque indication sonore ils effectuent les actions correspondantes :

1 = Burpees, 2 = s'allonge au sol, 3 = touche l'épaule d'un voisin, 4 = touche le sol

BLOC 1

- Sur un temps imparti défini ou jusqu'à la fin du paquet de cartes
- L'EAP pioche une carte et l'ensemble du groupe réalise l'exercice correspondant
- L'EAP gère en fonction du groupe les temps de récupération et adapte les exercices



AS				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				


Traction
x 1


Pompe
x 2


Squat
x 3


Sit-up
x 4

V → 150 Simples sauts de corde à sauter

D → 1 montée de planche

R → 1 montée de Corde

*Exemple : Je pioche un 6 de cœur : je réalise (6 x 4 sit-up)
Je pioche un roi je réalise 1 montée de corde*

RETOUR AU CALME

5' lent (footing, SkiErg, rameur ou vélo)

5' Etirement si besoin (à la sensation et sans douleur)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

 Privilégier une bonne exécution du mouvement à la performance

FORCE

Renforcement des membres inférieurs
Penser à utiliser la fiche **FISEAP-6** pour déterminer son RM

DESCRIPTION

Barre de musculation et poids
Banc
Haltères
TRX ou tapis

MATÉRIEL

Jusqu'à 3-4

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

1 à 2 fois par semaine

Repos

3 jours minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réveil musculaire et montée en rythme : **5'** lent (footing, rameur, vélo ou corde à sauter) + **30-50** Jumping jacks

Echauffement spécifique : Réaliser une série d'environ 30 squats à vide , à allure lente, en travaillant la technique

Réaliser des séries de **5** squats en augmentant le poids sur la barre de 10 en 10 jusqu'à la charge de travail (voir bloc 1)

BLOC 1

*Charge de travail = entre **70% et 90%** de son RM squat*

Réaliser **6** séries de **4 à 9** répétitions

R = 2'-2'30 entre les séries

Allure modérée à rapide

Ne pas aller jusqu'à l'échec, toujours garder **1-2** répétitions de réserve



Réduire la charge, augmenter le nombre de répétitions
S'assurer que sa technique est bonne et la faire corriger par un EAP si besoin



BLOC 2

Réaliser **3** séries de **8 à 15** répétitions pour chaque exercice ci-dessous :

- Split squat (8-15 sur chaque jambe)
- Leg curl (TRX ou au sol avec un tapis)
- Hip Thrust



Augmenter les charges
Ralentir l'allure au maximum



Réduire les charges
Augmenter les temps de repos

- **R = 1' à 1'30** entre les séries
- Avoir toujours **1-2** répétitions de réserve



RETOUR AU CALME

5' lent (footing, ski erg, rameur ou vélo)

5' Etirement si besoin (à la sensation et sans douleur)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les charges doivent être adaptées aux nombres de répétitions
Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Arrêter la série avant que l'exécution technique ne se dégrade



Force n°2

DESCRIPTION

Renforcement des membres supérieurs
Axe sur des mouvements de poussée
Penser à utiliser **FISEAP-6** pour déterminer son RM

Barre de musculation et poids
Haltères
TRX

Tapis

MATÉRIEL

Jusqu'à 3-4

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

1 à 2 fois par semaine

Repos

3 jours minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réveil musculaire et montée en rythme : **5'** lent (rameur, SkiErg ou corde à sauter) + **30-50** Jumping jacks

Echauffement spécifique : Réaliser une série d'environ **30** DC à vide , à allure lente, en travaillant la technique

Réaliser des séries de **5** DC en augmentant le poids sur la barre de 10 en 10 jusqu'à la charge de travail (voir bloc 1)

BLOC 1

*Charge de travail = entre **70% et 90%** de son RM DC*

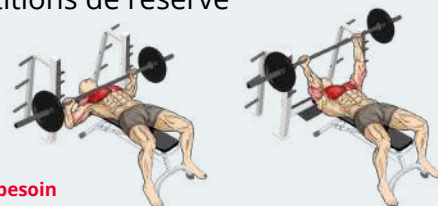
Réaliser **6** séries de **4 à 9** répétitions **R = 2'-2'30** entre les séries

Allure modérée à rapide

Ne pas aller jusqu'à l'échec, toujours garder **1-2** répétitions de réserve



Réduire la charge, augmenter le nombre de répétition
S'assurer que sa technique est bonne et la faire corriger par un EAP si besoin



BLOC 2

Réaliser **3** séries de **8 à 15** répétitions pour chaque exercice ci-dessous :

- Dips
- Pompe
- Extension triceps (TRX ou contre un mur)

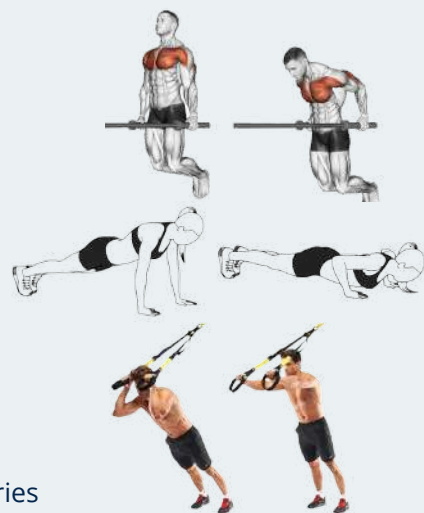


Augmenter les charges
Ralentir l'allure au maximum



Réduire les charges
Augmenter les temps de repos

- **R = 1' à 1'30** entre les séries
- Avoir toujours **1-2** répétitions de réserve



RETOUR AU CALME

5' lent (SkiErg, rameur ou corde à sauter)

5' Etirement si besoin (à la sensation et sans douleur)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les charges doivent être adaptées aux nombres de répétitions
Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Arrêter la série avant que l'exécution technique ne se dégrade



Force n°3

Renforcement des membres supérieurs
Axer sur des mouvements de tirage

DESCRIPTION

Barre de musculation et poids
Banc
TRX ou tapis

MATÉRIEL

Jusqu'à 3-4

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

1 à 2 fois par semaine

Repos

3 jours minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réveil musculaire et montée en rythme : **5'** lent (rameur, SkiErg ou corde à sauter) + 30-50 Jumping jacks

Echauffement spécifique : Réaliser une série d'environ **25** tirages TRX, à allure lente, en travaillant la technique

BLOC 1

Tractions pronation

Réaliser **6** séries de **6 à 12** répétitions

R = 2' entre les séries

Allure modérée à rapide

Ne pas aller jusqu'à l'échec, toujours garder **1-2** répétitions de réserve



Augmenter les charges (utiliser un gilet lesté ou une sangle pour se lester)
Ralentir l'excentrique au maximum



Réduire la charge (en utilisant un élastique)
S'assurer que sa technique est bonne et la faire corriger par un EAP si besoin



BLOC 2

Réaliser **3** séries de **8 à 15** répétitions pour chaque exercices ci dessous :

- Soulevé de terre
- Tirage TRX
- Curl biceps TRX

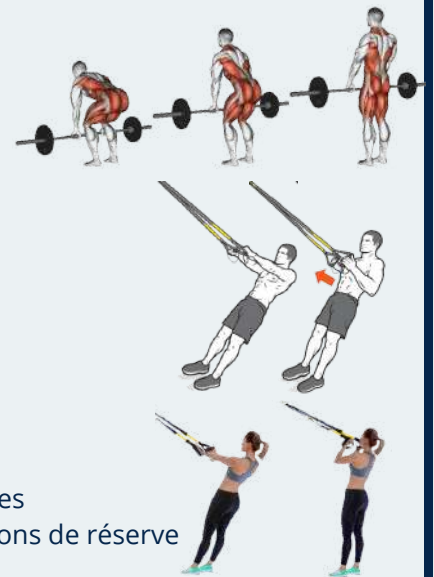


Augmenter les charges
Ralentir l'allure au maximum



Réduire les charges
Augmenter les temps de repos

- **R = 1' à 1'30** entre les séries
- Avoir toujours **1-2** répétitions de réserve



RETOUR AU CALME

5' lent (SkiErg, rameur ou corde à sauter)

5' Etirement si besoin (à la sensation et sans douleur)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les charges doivent être adaptées aux nombres de répétitions
Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Arrêter la série avant que l'exécution technique ne se dégrade

Renforcement des membres supérieurs et tronc
Enchaînement de deux exercices sur chaque bloc (agoniste, antagoniste)

DESCRIPTION

Barre de traction et barre de dips / chaise
TRX
Tapis

MATÉRIEL

Jusqu'à 3-4

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

20'

BLOC 2

15'

BLOC 3

15'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

1 à 2 fois par semaine

Repos

2 jours minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réveil musculaire et montée en rythme : **5'** lent (rameur, SkiErg ou corde à sauter) + **30-50** Jumping jacks

Echauffement spécifique : Réaliser **2-3** séries d'environ **20** tirages TRX et **10** pompes, à allure lente, en travaillant la technique

BLOC 1

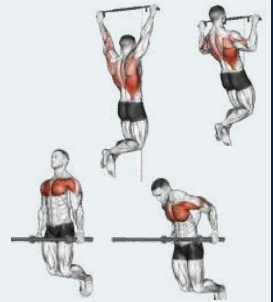
Réaliser **5** séries :

ENCHAINER

- **6-15** Traction pronation (avec ou sans élastique)
- **6-15** Dips (Sur barre ou chaise)

R = 2'- 2'30 entre les séries

Augmenter les charges (utiliser un gilet lesté) et/ ou la tenue de feu
Ralentir l'excentrique au maximum,



BLOC 2

Réaliser **4** séries :

ENCHAINER

- **10-15** Curl TRX (les coudes sont fixes)
- **10-15** Extension TRX (les coudes sont fixes)

R = 1' entre les séries

Augmenter les charges (utiliser un gilet lesté), changer l'inclinaison des TRX
Ralentir l'excentrique au maximum,



BLOC 3

Réaliser **4** séries :

ENCHAINER

- **Max temps** hollow position (isométrique)
- **Max temps** arch position (isométrique)

R = 1' entre les séries



RETOUR AU CALME

5' lent (SkiErg, rameur ou corde à sauter)

5' Etirement si besoin (à la sensation et sans douleur)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les charges doivent être adaptées aux nombres de répétitions
Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Arrêter la série avant que l'exécution technique ne se dégrade

Renforcement des membres inférieurs

DESCRIPTION

Enchaînement de deux exercices sur chaque bloc (biset agoniste, antagoniste)

Barre de musculation
Haltère ou kettlebell
Banc
Elastique

MATÉRIEL

Jusqu'à 3-4

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

25'

BLOC 2

10'

BLOC 3

5'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

1 à 2 fois par semaine

Repos

3 jours minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réveil musculaire et montée en rythme : **5'** lent (rameur, footing ou corde à sauter) + 30-50 Jumping jacks

Echauffement spécifique : Réaliser **2-3** séries d'environ **15** squats à vide, à allure lente, en travaillant la technique

BLOC 1

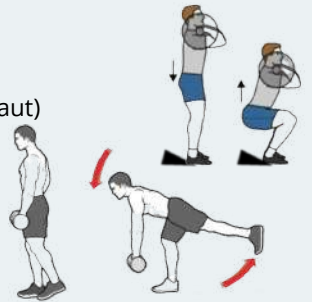
Réaliser **5** séries :

ENCHAINER

- **6-15** Frontsquat avec talons surélevés (les coudes sont le + haut)
- **10-15** Soulevé de terre jambes tendues unilatéral

R = 2' entre les séries

Augmenter les charges
Ralentir l'excentrique au maximum,



BLOC 2

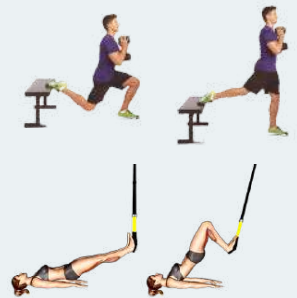
Réaliser **4** séries :

ENCHAINER

- **8-12** Split squat
- **8-12** Leg curl (TRX ou au sol avec tapis)

R = 1' entre les séries

Augmenter les charges (utiliser un gilet lesté)
Ralentir l'excentrique au maximum,



BLOC 3

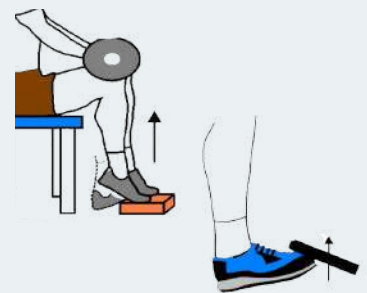
Réaliser **4** séries :

ENCHAINER

- **20-25** Flexion plantaire
- **20-25** Dorsiflexion

R = 0 entre les séries

Augmenter les charges
Ralentir l'excentrique au maximum,



RETOUR AU CALME

5' lent (Footing, rameur ou corde à sauter)

5' Etirement si besoin (à la sensation et sans douleur)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les charges doivent être adaptées aux nombres de répétitions
Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Arrêter la série avant que l'exécution technique ne se dégrade

DESCRIPTION

Renforcement de la totalité du corps
Enchaînement de deux exercices sur chaque bloc (intensification)
Utilisation seulement de TRX

Tapis
TRX

MATÉRIEL

Jusqu'à 3-4

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

15'

BLOC 2

15'

BLOC 3

15'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

1 à 2 fois par semaine

Repos

3 jours minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réveil musculaire et montée en rythme : **5'** lent (rameur ou corde à sauter) +
30-50 Jumping jacks

Echauffement spécifique : Réaliser **2** séries de 10 squats, 10 pompes et 10
tirages TRX , à allure lente, en travaillant la technique

BLOC 1

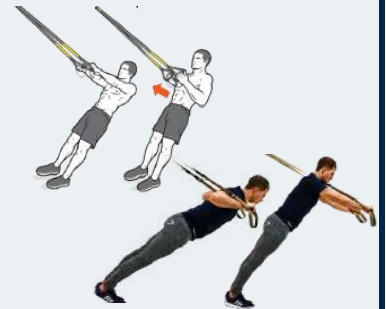
Réaliser **4** séries :

ENCHAINER

- 6-15 Tirage TRX
- 6-15 Pompe TRX

R = 2' entre les séries

Augmenter les charges (utiliser un gilet lesté)
Ralentir l'excentrique au maximum,



BLOC 2

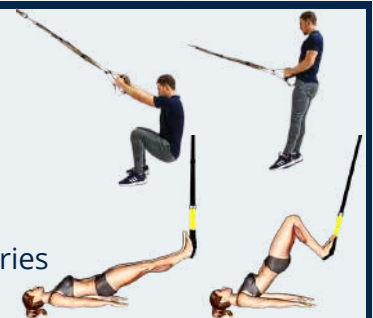
Réaliser **4** séries :

ENCHAINER

- 6-15 Squat TRX
- 6-15 Leg curl TRX

R = 2' entre les séries

Augmenter les charges (utiliser un gilet lesté)
Ralentir l'excentrique au maximum,



BLOC 3

Réaliser **4** séries :

ENCHAINER

- 6-15 Répétitions
- 6-15 Répétitions

R = 2' entre les séries

Augmenter les charges
Ralentir l'excentrique au maximum,



RETOUR AU CALME

5' lent

5' Etirement si besoin (à la sensation et sans douleur)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les charges doivent être adaptées aux nombres de répétitions
Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Arrêter la série avant que l'exécution technique ne se dégrade

Renforcement de la totalité du corps
Enchaînement de deux exercices sur chaque bloc (intensification)

DESCRIPTION

Barre de musculation
Barre de traction
Banc
TRX

Tapis

MATÉRIEL

Jusqu'à 3-4

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

15'

BLOC 2

15'

BLOC 3

15'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

1 à 2 fois par semaine

Repos

3 jours minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaulle / Poignet / Cou

Réveil musculaire et montée en rythme : **5'** lent (rameur ou corde à sauter) +
30-50 Jumping jacks

Echauffement spécifique : Réaliser **2** séries de 10 squats, 10 pompes et 10
tirages TRX , à allure lente, en travaillant la technique

BLOC 1

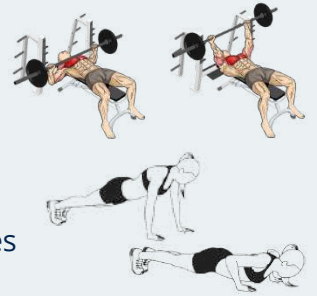
Réaliser **4** séries :

ENCHAINER

- **6-15** Développé couché à **60-80% RM**
- **Max** Pompe

R = 2' entre les séries

Augmenter les charges (utiliser un gilet lesté)
Ralentir l'excentrique au maximum



BLOC 2

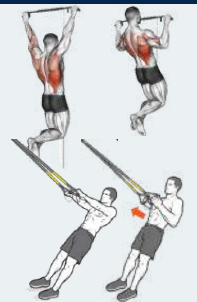
Réaliser **4** séries :

ENCHAINER

- **6-15** Traction pronation (avec ou sans élastique)
- **Max** Tirage TRX

R = 2' entre les séries

Augmenter les charges (utiliser un gilet lesté)
Ralentir l'excentrique au maximum



BLOC 3

Réaliser **4** séries :

ENCHAINER

- **6-15** Squat à **60-80% RM**
- **Max** Jump squat

R = 2' entre les séries

Augmenter les charges
Ralentir l'excentrique au maximum



RETOUR AU CALME

5' lent (Rameur ou corde à sauter)

5' Etirement si besoin (à la sensation et sans douleur)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les charges doivent être adaptées aux nombres de répétitions
Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Arrêter la série avant que l'exécution technique ne se dégrade

COLLECTIF

COLLECTIF

n°1

Thématique : **Course d'orientation**

DESCRIPTION

45 min de préparation pour l'EAP

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Chaussures adaptées de course à pied
Tapis
Appareil photo

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

45'

RETOUR AU CALME

15'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' de footing lent + **30-50** Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser **2'** de temps total en équilibre sur chaque pied

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

Préparation pour l'EAP

- Placer un nombre de balises défini dans un rayon de 400 m autour de votre CS (voir fiches plans)
- Les référencer sur le plan du CS et noter sur le bas de page une indication sur la localisation de la balise
- Fournir une copie du plan à chaque groupe ou le faire prendre en photo
- Diviser les agents en plusieurs groupes de même taille, de même niveau ou par piquet (VSAV 1 ensemble, etc..)
- Faire partir les groupes à des temps différents ou avec un ordre de balises différent (1 à 12, 12 à 1, etc..)
- Prendre le temps de départ et d'arrivée de chaque groupe
- Soustraire l'un à l'autre pour avoir le temps absolu réalisé
- Contrôler les photos des balises

Chaque groupe

- Etablir la stratégie à utiliser
- Interdit de se séparer
- Un agent prend en photo chaque balise trouvée
- Le groupe part ensemble et rentre ensemble (pas d'individualisme)

■ Réduire le nombre de balise
Réduire l'allure

■ Augmenter le nombre de balise
Imposer un parcours précis
Augmenter l'allure
Enlever la carte / Mémorisation de l'emplacement des balises
Ajouter un exercice à chaque balise (10 squats, 10 pompes, etc..)

RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' min travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Faire des groupes de niveau homogène

Rester concentré sur sa foulée et sa respiration

Analyser en amont le parcours à réaliser (dénivelés, arrêts obligatoires, etc..)





1

Course d'Orientation en cours

Ne pas toucher



2

Course d'Orientation en cours

Ne pas toucher



3

Course d'Orientation en cours

Ne pas toucher



4

Course d'Orientation en cours

Ne pas toucher



5

Course d'Orientation en cours

Ne pas toucher



6

Course d'Orientation en cours

Ne pas toucher



7

Course d'Orientation en cours

Ne pas toucher



9

Course d'Orientation en cours

Ne pas toucher



11

Course d'Orientation en cours

Ne pas toucher



8

Course d'Orientation en cours

Ne pas toucher



10

Course d'Orientation en cours

Ne pas toucher



12

Course d'Orientation en cours

Ne pas toucher

SUIVI DES SCORES

	Noms des agents	Heure de départ	Heure d'arrivée	Nombre de balises trouvées	Temps réalisé
Groupe 1		H.....	H.....	.../...	'....."
Groupe 2		H.....	H.....	.../...	'....."
Groupe 3		H.....	H.....	.../...	'....."
Groupe 4		H.....	H.....	.../...	'....."

Thématique : **Volley ball**

DESCRIPTION

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

15'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' de footing lent + 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

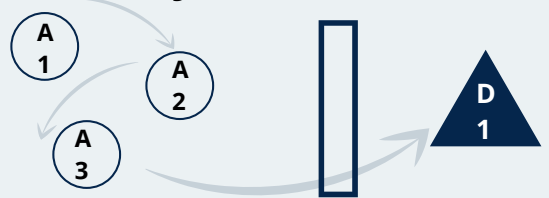
Jeu 1 : 10'



2 joueurs face à face se passent le ballon à 10 doigts

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

Jeu 2 : 10'



3 joueurs se passent le ballon pour smatcher

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

BLOC 2

- Faire **2 équipes** de niveau équilibré
- Réaliser **2-3 sets**
- La première équipe à atteindre **20 points** (2 points d'écart) gagne le set
- Possibilité de toucher le ballon avec **tout le corps**
- **3 contacts** consécutifs autorisés
- Les contacts consécutifs doivent être faits par des **joueurs différents**
- Espace de jeu = **à définir**/ prévoir **2 m**, autour de l'espace, non encombré



RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' min travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Les contacts sont interdits

COLLECTIF

n°3



FISEAP-C3

Thématique : **Hand ball**

DESCRIPTION

Travail de cohésion, effort continu de faible intensité

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)

Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

15'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' de footing lent + **30-50** Jumping jacks

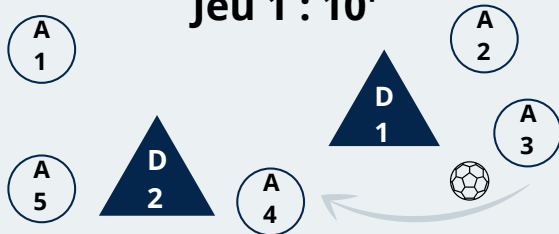
Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser **2'** de temps total en équilibre sur chaque pied

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

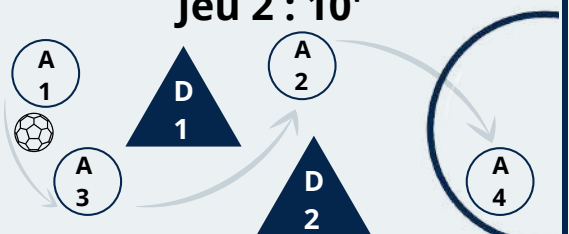
Jeu 1 : 10'



L'ensemble des joueurs se font face, ils se font des passes, arrivé à 10 passes consécutives sans échec, les équipes changent.

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

Jeu 2 : 10'



Sur le terrain de jeu, les joueurs se font des passes, jusqu'à poser le ballon dans la zone de tir

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

BLOC 2

- Faire **2 équipes** de niveau équilibré
- Réaliser **2 parties de 10'**
- **3 pas autorisés, 3 secondes** maximum ballon contrôlé
- LES CONTACTS SONT **INTERDITS**
- Espace de jeu = **à définir** / prévoir 2 m, autour de l'espace, **non encombré**



RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' min travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Les contacts sont interdits

COLLECTIF

n°4



FISEAP-C4

Thématique : **Basket ball**

Travail en faible intensité

DESCRIPTION

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)

Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

15'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' de footing lent + 30-50 Jumping jacks

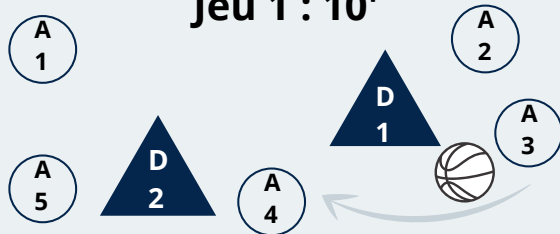
Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

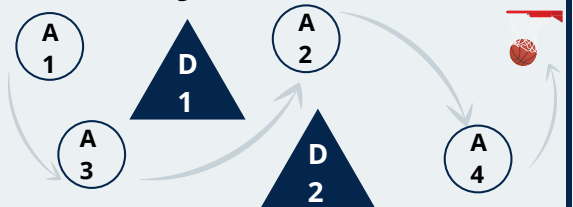
Jeu 1 : 10'



L'ensemble des joueurs se font face, ils se font des passes, arrivé à 10 passes consécutives sans échec, les équipes changent.

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

Jeu 2 : 10'



Sur le terrain de jeu, les joueurs se font des passes, jusqu'à marquer un panier.

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

BLOC 2

- Faire **2 équipes** de niveau équilibré
- Réaliser **2 parties de 10 minutes**
- **2 pas et 5 secondes balle à deux mains sont autorisés**
- **Les contacts sont INTERDITS**
- Espace de jeu = **à définir** / prévoir 2 m, autour de l'espace, **non encombré**



RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' min travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les contacts sont interdits

COLLECTIF

n°5



FISEAP-C5

Thématique : **Football**

DESCRIPTION

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

15'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' de footing lent + **30-50** Jumping jacks

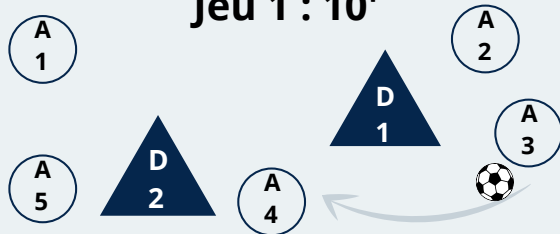
Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser **2'** de temps total en équilibre sur chaque pied

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

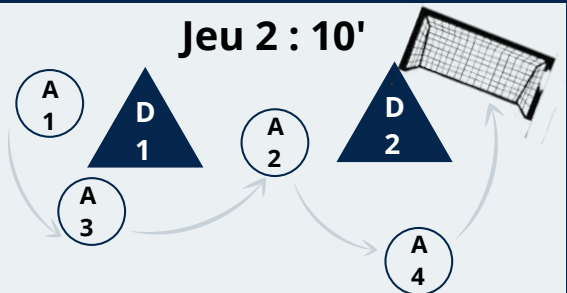
Jeu 1 : 10'



L'ensemble des joueurs se font face, ils se font des passes, arrivé à 10 passes consécutives sans échec, les équipes changent.

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

Jeu 2 : 10'



Sur le terrain de jeu, les joueurs se font des passes, jusqu'à marquer un but

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

BLOC 2

- Faire **2 équipes** de niveau équilibré
- Réaliser **2 parties de 10 minutes**
- Impossibilité de toucher le ballon avec les bras et/ou les mains
- **Les contacts sont INTERDITS**
- Espace de jeu = **à définir**/ prévoir 2 m, autour de l'espace, **non encombré**



RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' min travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les contacts sont interdits

COLLECTIF

n°6



FISEAP-C6

Thématique : **Thèque**

DESCRIPTION

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Balle
Tapis
Ballon

Raquette de tennis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

15'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' de footing lent + 30-50 Jumping jacks

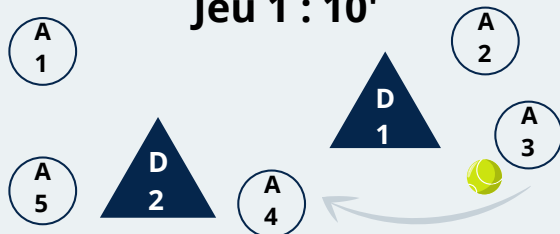
Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser 2' de temps total en équilibre sur chaque pied

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

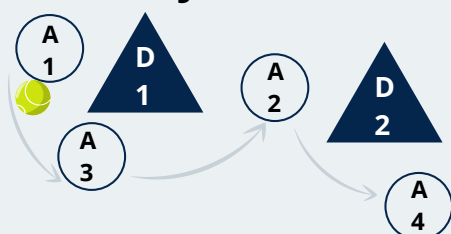
Jeu 1 : 10'



L'ensemble des joueurs se font face, ils se font des passes, arrivé à 10 passes consécutives sans échec, les équipes changent.

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

Jeu 2 : 10'

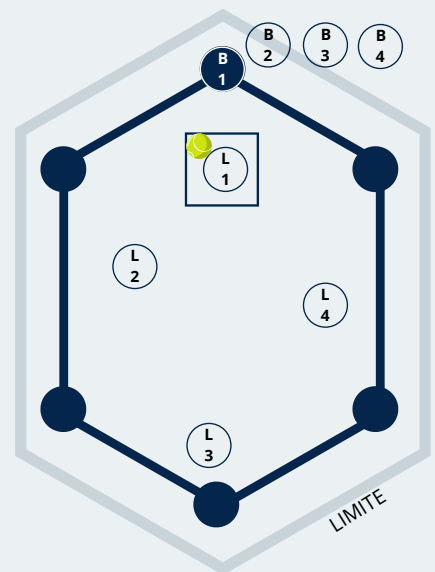


Sur le terrain de jeu, les joueurs se font des passes, jusqu'à poser le ballon dans la zone

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

BLOC 2

- Faire une équipe de lanceur et une équipe de batteur
- Le lanceur (L1) lance la balle au batteur (B1) il a trois essais pour taper la balle.
- Les lanceurs doivent récupérer la balle et la renvoyer au L1, une fois attrapée par L1 il crie "STOP".
- Pendant ce temps, le batteur court de base en base.
- Si la balle est saisie au vol, le batteur est éliminé.
- Si le lanceur crie stop alors que le batteur est sur aucune base, alors le lanceur est éliminé.
- Si la balle sort des limites du terrain avant le premier rebond alors le batteur est éliminé
- 2 batteurs ne peuvent être sur la même base



RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' min travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les contacts sont interdits

COLLECTIF

n°7



FISEAP-C7

Thématique : **Ultimate**

DESCRIPTION

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)

Tapis

Disque

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

15'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' de footing lent + **30-50** Jumping jacks

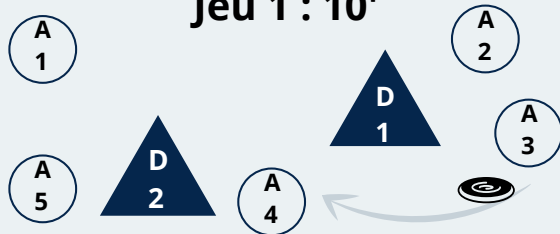
Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser **2'** de temps total en équilibre sur chaque pied

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

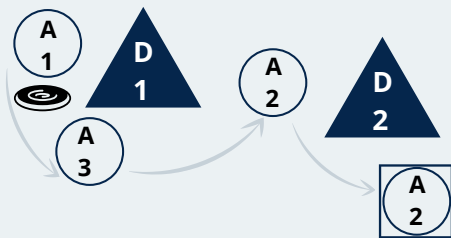
Jeu 1 : 10'



L'ensemble des joueurs se font face, ils se font des passes, arrivé à 10 passes consécutives sans échec, les équipes changent.

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

Jeu 2 : 10'

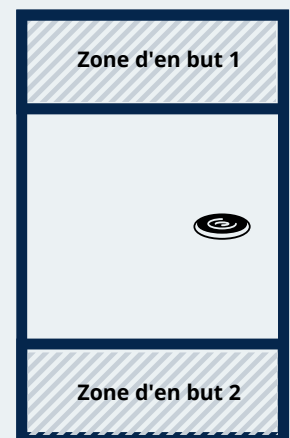


Sur le terrain de jeu, les joueurs se font des passes, jusqu'à poser le disque dans la zone

- Avec ou sans déplacement
- Avec ou sans défenseur

BLOC 2

- Faire **2** équipes de niveau équilibré
- Les déplacements avec le disque sont interdits
- 1 point est marqué lorsque le disque est saisi dans la zone d'en but
- **10 secondes** maximum statique disque en main
- Espace de jeu = **à définir** / prévoir **2 m**, autour de l'espace, non encombré



RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' min travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les contacts sont interdits

Thématique : **Badminton**

DESCRIPTION

1 Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Tapis

Ballon

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

15'

BLOC 1

20'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 5' de footing lent + **30-50** Jumping jacks

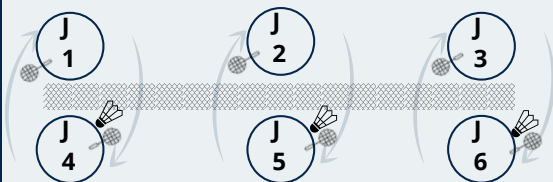
Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genoux / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser **2'** de temps total en équilibre sur chaque pied

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

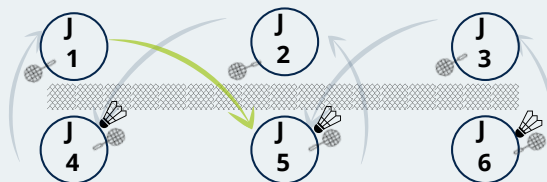
Jeu 1 : 10'



L'ensemble des joueurs se font face, ils se font des passes, arrivé à 10 échanges consécutifs sans échec, les équipes changent.

- Avec ou sans déplacement

Jeu 2 : 10'

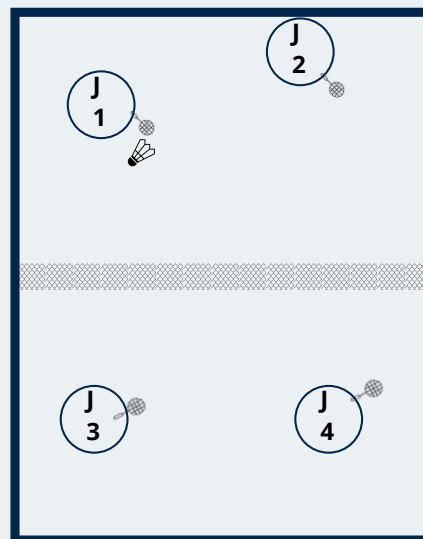


Sur le terrain de jeu, les joueurs échangent, de la manière suivante : en face puis croisé

- Avec ou sans déplacement

BLOC 2

- Faire 2 équipes de niveau équilibré
- Faire **4** parties de **5'**
- Les services doivent être croisés
- Délimiter les limites du terrain



RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' min travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

L'es contacts sont interdits

SPECIFIQUE POMPIER

Spécifique Pompier n°1

Thématique : **Montée de corde**

DESCRIPTION

Corde 5 m (idéal)
Barre de traction
Banc

MATÉRIEL

Jusqu'à 3-4

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

30'

BLOC 2

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

1 à 2 fois par semaine

Repos

3 jours minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réveil musculaire et montée en rythme : **5'** lent (rameur, SkiErg ou corde à sauter) + 30-50 Jumping jacks

Echauffement spécifique : Réaliser une série d'environ **20** tirages TRX, à allure lente, en travaillant la technique, puis **2-3** série de **4-5** tractions supination

BLOC 1

Réaliser:

- **5** départs debout **avec** les jambes
- **5** départs assis **sans** les jambes
- **2** départs assis **sans** les jambes *en ralentissant l'excentrique*
- **2** départs assis **sans** les jambes *avec le plus de brassées*
- **2** départs assis **sans** les jambes *avec le moins de brassées*

R= 1'30 entre les départs



Augmenter les charges (utiliser un gilet lesté) et/ ou la tenue de feu
Ralentir l'excentrique au maximum, augmenter le nombre de répétitions



Utiliser les jambes, réduire la phase excentrique au maximum, réduire le nombre de répétitions
S'assurer que sa technique est bonne et la faire corriger par un EAP si besoin



BLOC 2

Réaliser **4** répétitions de **max temps** pour chaque exercice ci dessous :

- Traction supination isométrique position haute
- Maintien de poids
- Position hollow isométrique

• **R = 1' à 1'30** entre les séries



Augmenter les charges
Augmenter les répétitions



Réduire les charges
Augmenter les temps de repos



RETOUR AU CALME

5' lent (SkiErg, rameur ou corde à sauter)

5' Etirement si besoin (à la sensation et sans douleur)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Les charges doivent être adaptées aux nombres de répétitions
Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Arrêter la série avant que l'exécution technique ne se dégrade



Spécifique Pompier n°2

Thématique : **Traction**

DESCRIPTION

Niveau > **10** tractions amplitudes complètes PAGE 2

Niveau < **10** tractions amplitudes complètes PAGE 3

Tableaux de suivi des performances PAGE 4

Barre de traction

Elastique

Tapis

MATÉRIEL

Jusqu'à 3-4

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

2'

BLOC 2

20'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

1 à 3 fois par semaine

Repos

2 jours minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réveil musculaire et montée en rythme : **5'** lent (rameur, SkiErg ou corde à sauter) + **30-50** Jumping jacks

Echauffement spécifique : Réaliser une série d'environ **20** tirages TRX, à allure lente, en travaillant la technique, puis **1-2** série de **2 à 6** tractions

BLOC 1

Réaliser votre **maximum** de traction **amplitude complète**

- Noter le nombre (Tmax)
- L'objectif sera d'améliorer ce nombre au fil des séances
- Ce bloc devra être réalisé exactement dans les mêmes conditions à chaque séance (échauffement, repos, etc...)



↓ R = 3'

BLOC 2

Réaliser **5** séries de tractions pronation :

- Nombre de répétitions à réaliser = **Tmax - 5** **R = 2'**
- *Faire le plus au poids du corps et compléter jusqu'à Tmax -5 avec un élastique*

Exemple : J'ai un Tmax = 17 , je dois donc faire 12 répétitions à chaque série

Série 1 : 9 poids du corps + 3 avec élastique

Série 2 : 7 poids du corps + 5 avec élastique

Etc....

- Si mon Tmax augmente alors mes répétitions augmentent

- Si mon Tmax stagne je cherche à utiliser moins l'élastique

↓ R = 3'

BLOC 3

Réaliser **5** séries de tractions pronation isométrique position haute :

- Temps maximal menton au dessus de la barre **R = 2'**
Si < 15 sec / série alors utiliser un élastique



Noter les temps réalisés à chaque série et chercher à augmenter la somme des temps des 5 séries au fil des séances

RETOUR AU CALME

5' lent (SkiErg, rameur ou corde à sauter)

5' Etirement si besoin (à la sensation et sans douleur)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Arrêter la série avant que l'exécution technique ne se dégrade

ECHAUFFEMENT

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réveil musculaire et montée en rythme : **5'** lent (rameur, SkiErg ou corde à sauter) + **30-50** Jumping jacks

Echauffement spécifique : Réaliser une série d'environ **20** tirages TRX, à allure lente, en travaillant la technique

BLOC 1

Réaliser votre **maximum** de traction **amplitude complète**

- Noter le nombre (Tmax)
- L'objectif sera d'améliorer ce nombre au fil des séances
- Ce bloc devra être réalisé exactement dans les mêmes conditions à chaque séance (échauffement, repos, etc...)



↓ R = 3'

BLOC 2

Réaliser **5** séries de tractions pronation isométrique position haute :

- Temps maximal menton au dessus de la barre **R = 2'**
Si < 15" / série alors utiliser un élastique

Noter les temps de chaque série et chercher à augmenter la somme des temps des 5 séries au fil des séances



↓ R = 3'

BLOC 3

Réaliser **5** séries de rowing inversé :

- Maximum de répétitions **R = 2'**
Si < 15 / série alors surélever les pieds
Si > 15 / série alors utiliser un gilet lesté

Noter le nombre de répétitions pour chaque série et chercher à augmenter le nombre de répétitions au fil des séances



RETOUR AU CALME

5' lent (SkiErg, rameur ou corde à sauter)

5' Etirement si besoin (à la sensation et sans douleur)

5' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche



Garder le dos droit et les omoplates verrouillées vers l'arrière
Arrêter la série avant que l'exécution technique ne se dégrade

TABLEAUX DE SUIVI DES PERFORMANCES

Niveau > 10 tractions amplitudes complètes

Séance n°.....		BLOC 2		BLOC 3
		Poids du corps	Elastique	
	Série 1			
Tmax	Série 2			
.....	Série 3			
	Série 4			
	Série 5			

Niveau < 10 tractions amplitudes complètes

Séance n°.....		BLOC 2	BLOC 3		
			Poids du corps	Pieds surélevés	Lesté
	Série 1				
Tmax	Série 2				
.....	Série 3				
	Série 4				
	Série 5				

Spécifique Pompier n°3

Thématique : **Préparation spécifique PPA**
Objectif améliorer sa puissance maximale aérobie
Pré fatigue des membres inférieurs

DESCRIPTION

Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

15'

BLOC 2

12'

BLOC 3

20'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

2 jours minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser **2'** de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

15' Course à pied

Allure lente à modérée, la parole est possible



Augmenter le temps de course à pied
Ne pas augmenter l'allure



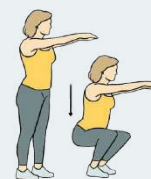
Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

BLOC 2

2 x 3' Squat continu

Allure modérée, la parole est compliquée

R = 3'



Augmenter le temps de squat jusqu'à 4 min
Augmenter l'allure



Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

BLOC 3

3 x 4' Course à pied

Allure élevée, la parole est impossible

90% VMA

R = 4'



Augmenter la charge (gilet lesté)
Augmenter l'allure



Réduire l'allure
Réduire le nombre de série, le temps d'effort

RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Faire des groupes de niveau homogène

Analyser en amont le parcours à réaliser (dénivelés, arrêts obligatoires, etc..)

Rester concentré sur sa foulée et sa respiration



Spécifique Pompier n°4

DESCRIPTION

Thématique : **Préparation spécifique PPA**
S'habituer aux contraintes techniques du test
Améliorer sa Puissance maximale aérobie

Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Chaussures adaptées

Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

15'

BLOC 2

20'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

2 jours minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks + **5'** de course à pied lent

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser **2'** de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

15' de marche rapide lesté (ARI)

Augmenter le temps de marche, l'allure, la charge
Réaliser la marche en côte ou dans des escaliers

Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Réduire la charge



BLOC 2

5 x 5 A/R 20 m

R= 2'30

Marche rapide lesté (ARI + 2 Sandbag 20 kg)

Augmenter le nombre de série ou de répétitions
Augmenter l'allure,

Réduire le nombre de série ou de répétitions
Réduire l'allure



BLOC 3

Course à pied à vide

- **2'30** à 70% VMA
- **5'** à 85% VMA
- **2'30** à 70% VMA

Augmenter la charge (gilet lesté)
Augmenter l'allure ou le réaliser en côte

Réduire l'allure
Réduire le nombre de série, le temps d'effort



RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Faire des groupes de niveau homogène

Analyser en amont le parcours à réaliser (dénivelés, arrêts obligatoires, etc..)

Rester concentré sur sa foulée et sa respiration



Spécifique Pompier n°5

Thématique : **Préparation spécifique luc léger**
S'habituer aux contraintes techniques du test
Améliorer sa Puissance maximale aérobie

DESCRIPTION

Plateforme d'instabilité (non indispensable)
Chaussures adaptées

Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

20'

BLOC 1

15'

BLOC 2

20'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

10'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

2 jours minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Echauffement spécifique : Equilibre : sur 1 pied (au sol ou sur plateforme d'instabilité) : réaliser **2'** de temps total en équilibre sur chaque pied

BLOC 1

15' Course à pied

Allure lente, la parole est possible



Augmenter le temps de course à pied
Ne pas augmenter l'allure



Diviser l'effort en plusieurs parties et faire des pauses
Chercher à réduire le nombre et le temps de pause au fil des séances

BLOC 2

5 x 10 A/R 20 m

Aller **85% à 110% VMA**

Retour **60% VMA**

R= 1'30'



Augmenter le nombre de série ou de répétitions
Augmenter l'allure, le réaliser en côte ou se lesté



Réduire le nombre de série ou de répétitions
Réduire l'allure

BLOC 3

10' Course à pied

Allure modérée, la parole est difficile

85% VMA



Augmenter la charge (gilet lesté)
Augmenter l'allure ou le réaliser en côte



Réduire l'allure
Réduire le nombre de série, le temps d'effort

RETOUR AU CALME

5' Etirement sans douleur si besoin (à la sensation)

10' de travail de respiration allongé (15" ventre rentré au maximum / 15" relâché)

Hydratation / Douche

Faire des groupes de niveau homogène

Analyser en amont le parcours à réaliser (dénivelés, arrêts obligatoires, etc..)

Rester concentré sur sa foulée et sa respiration



MOBILITE & SOUPLESSE

MOBILITE ET SOUPLESSE

n°1

Thématique : **Mobilité membres supérieurs**
Souplesse dynamique

DESCRIPTION

Bâton
Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

10'

BLOC 2

10'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

5'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

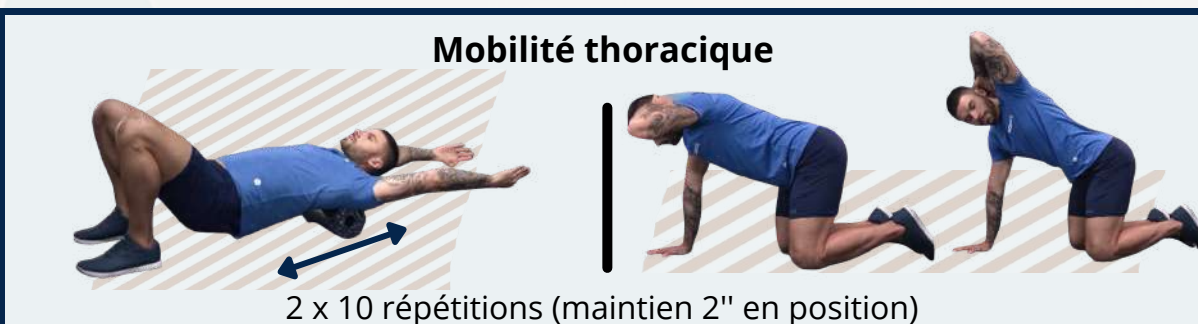
Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1



BLOC 2



BLOC 3



RETOUR AU CALME

30- 50 jumping jacks lents

Hydratation / Douche

Restez concentré sur sa position et sa respiration
Une légère douleur doit être ressentie
Chercher à augmenter les temps sous tension et les amplitudes réalisées

MOBILITE ET SOUPLESSE

n°2



FISEAP-M2

Thématique : **Mobilité membres supérieurs**

Souplesse dynamique

DESCRIPTION

Banc, surface plus haute ou swiss ball

Tapis

Bâton

Kettlebell

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

10'

BLOC 2

10'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

5'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant 30" de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

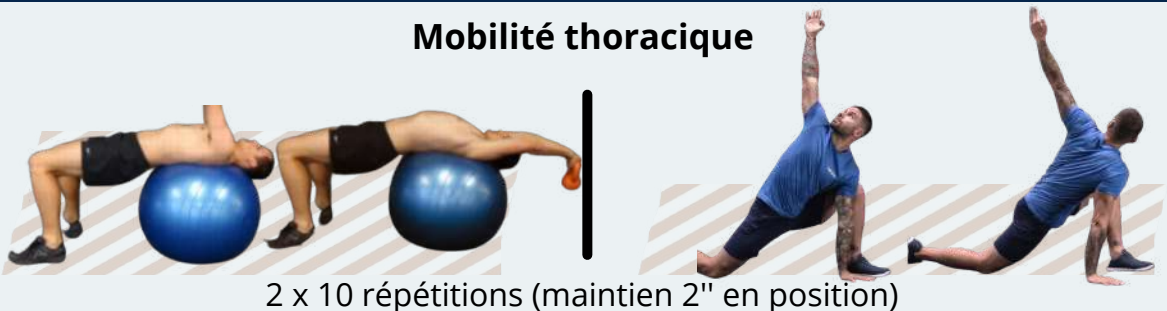
Mobilité épaule



2 x 10 répétitions (maintien 2" en position)

BLOC 2

Mobilité thoracique



2 x 10 répétitions (maintien 2" en position)

BLOC 3

Mobilité lombaire



2 x 10 répétitions (maintien 2" en position)

RETOUR AU CALME

30- 50 jumping jacks lents

Hydratation / Douche

 Rester concentré sur sa position et sa respiration
Une légère douleur doit être ressentie
Chercher à augmenter les temps sous tension et les amplitudes réalisées

MOBILITE ET SOUPLESSE

n°3



FISEAP-M3

Thématique : **Mobilité membres inférieurs**
Souplesse dynamique

DESCRIPTION

Tapis
Elastique

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

10'

BLOC 2

10'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

5'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

Mobilité hanche



3 x 10 répétitions (maintien 2")



BLOC 2

Mobilité genoux



Elastique

SOL

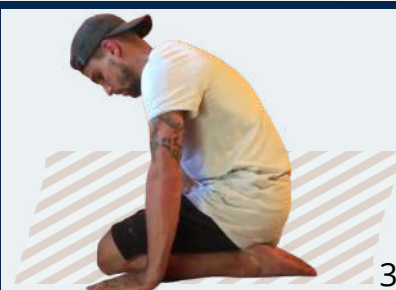
3 x 10 répétitions (maintien 2")



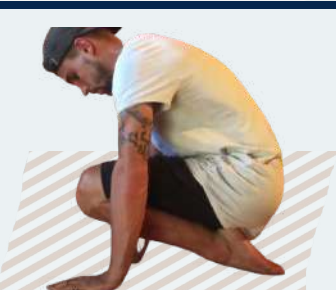
Elastique

BLOC 3

Mobilité cheville



3 x 10 répétitions (maintien 2")



BLOC 4

Mobilité inférieur



3 x 20 répétitions (maintien 2")

RETOUR AU CALME

30- 50 jumping jacks lents

Hydratation / Douche

Rester concentré sur sa position et sa respiration

Une légère douleur doit être ressentie

Chercher à augmenter les temps sous tension et les amplitudes réalisées



MOBILITE ET SOUPLESSE

n°4



FISEAP-M4

Thématique : **Mobilité membres inférieurs**
Souplesse dynamique

DESCRIPTION

Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

10'

BLOC 2

10'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

5'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

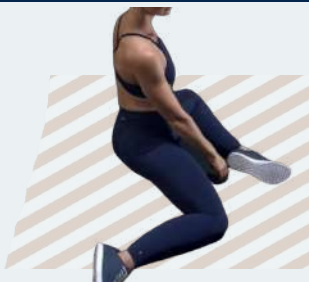
Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

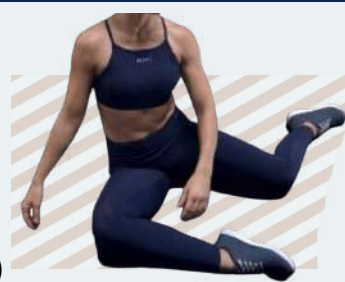
Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

Mobilité hanche



3 x 10 répétitions (maintien 2")



BLOC 2

Mobilité genoux



3 x 10 répétitions (maintien 2")



BLOC 3

Mobilité cheville

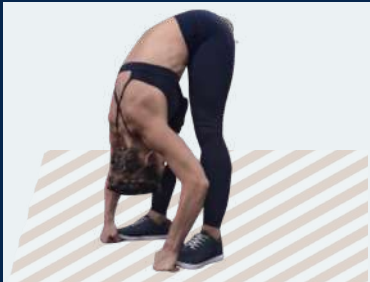


3 x 10 répétitions (maintien 2")



BLOC 4

Mobilité inférieur



3 x 20 répétitions (maintien 2")



RETOUR AU CALME

30- 50 jumping jacks lents

Hydratation / Douche

Rester concentré sur sa position et sa respiration
Une légère douleur doit être ressentie
Chercher à augmenter les temps sous tension et les amplitudes réalisées



MOBILITE ET SOUPLESSE

n°5

Thématique : **Etirements membres supérieurs**

Souplesse passive

DESCRIPTION

Mur
Elastique
Tapis
Baton

Surface plus haute, banc ou box

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

10'

BLOC 2

10'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

5'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

Etirements biceps / triceps

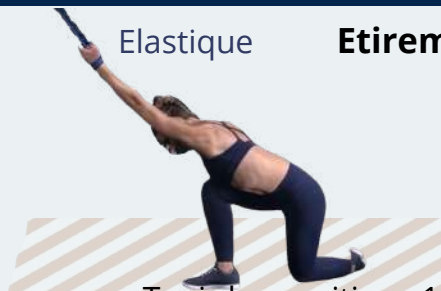


Tenir les positions 1 à 2' au total (en réalisant des pauses)

BLOC 2

Elastique

Etirements dos / pectoraux



Elastique



Tenir les positions 1 à 2' au total (en réalisant des pauses)

BLOC 3

Etirements lombaires / abdominaux



Tenir les positions 1 à 2' au total (en réalisant des pauses)

RETOUR AU CALME

30- 50 jumping jacks lents

Hydratation / Douche

Rester concentré sur sa position et sa respiration
Une légère douleur doit être ressentie
Chercher à augmenter les temps sous tension et les amplitudes réalisées

MOBILITE ET SOUPLESSE

n°6



FISEAP-M6

Thématique : **Etirements membres supérieurs**

Souplesse passive

DESCRIPTION

Mur
Elastique
Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

10'

BLOC 2

10'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

5'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

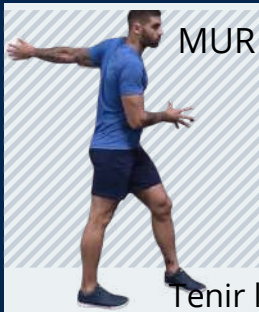
ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1



Etirements biceps / triceps

Elastique



Tenir les positions 1 à 2' au total (en réalisant des pauses)

BLOC 2



Etirements dos / pectoraux



Tenir les positions 1 à 2' au total (en réalisant des pauses)

BLOC 3



Etirements lombaires / abdominaux



Tenir les positions 1 à 2' au total (en réalisant des pauses)

RETOUR AU CALME

30- 50 jumping jacks lents

Hydratation / Douche

Rester concentré sur sa position et sa respiration
Une légère douleur doit être ressentie
Chercher à augmenter les temps sous tension et les amplitudes réalisées

MOBILITE ET SOUPLESSE

n°7



FISEAP-M7

Thématique : **Etirements membres inférieurs**
Souplesse passive

DESCRIPTION

Mur
Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

10'

BLOC 2

10'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

5'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

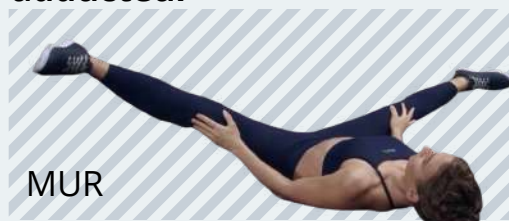
Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

Etirements psoas / adducteur

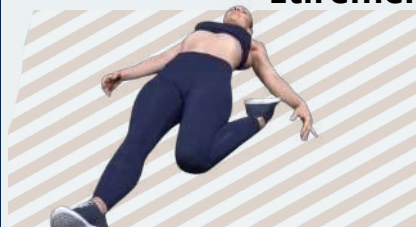


MUR

Tenir les positions 1 à 2' au total (en réalisant des pauses)

BLOC 2

Etirements quadriceps / ischio-jambier



Tenir les positions 1 à 2' au total (en réalisant des pauses)

BLOC 3

Etirements fessier / piriforme



Tenir les positions 1 à 2' au total (en réalisant des pauses)

RETOUR AU CALME

30- 50 jumping jacks lents

Hydratation / Douche

Rester concentré sur sa position et sa respiration
Une légère douleur doit être ressentie
Chercher à augmenter les temps sous tension et les amplitudes réalisées

MOBILITE ET SOUPLESSE

n°8



FISEAP-M8

Thématique : **Etirements membres inférieurs**
Souplesse passive

DESCRIPTION

Banc ou surface plus haute
Mur
Tapis

MATÉRIEL

Pas de limite

ECHAUFFEMENT

10'

BLOC 1

10'

BLOC 2

10'

BLOC 3

10'

RETOUR AU CALME

5'

RECOMMANDATION

Fréquence

2 à 3 fois par semaine

Repos

1 jour minimum entre deux séances

ECHAUFFEMENT

Réveil musculaire et montée en rythme : 30-50 Jumping jacks

Echauffement articulaire : Mobilisation pendant **30"** de chaque articulation
Cheville / Genou / Hanche et Epaule / Poignet / Cou

Réaliser un bloc de FISEAP-P1 ou FISEAP-P2 au choix

BLOC 1

Etirements psoas / adducteur

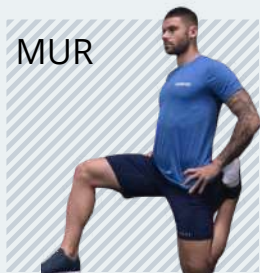


Tenir les positions 1 à 2' au total (en réalisant des pauses)

BLOC 2

MUR

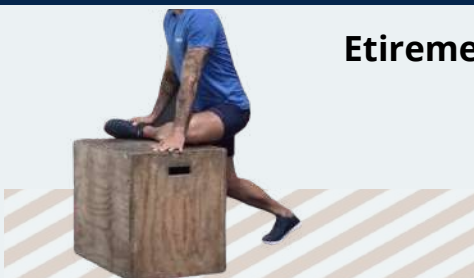
Etirements quadriceps / ischio-Jambier



Tenir les positions 1 à 2' au total (en réalisant des pauses)

BLOC 3

Etirements fessier / piriforme



Tenir les positions 1 à 2' au total (en réalisant des pauses)

RETOUR AU CALME

30- 50 jumping jacks lents

Hydratation / Douche

Rester concentré sur sa position et sa respiration
Une légère douleur doit être ressentie
Chercher à augmenter les temps sous tension et les amplitudes réalisées

RECUPERATION

RECUPERATION

n°1



FISEAP-R1

RESPIRATION EN CARRÉ

Pourquoi ?

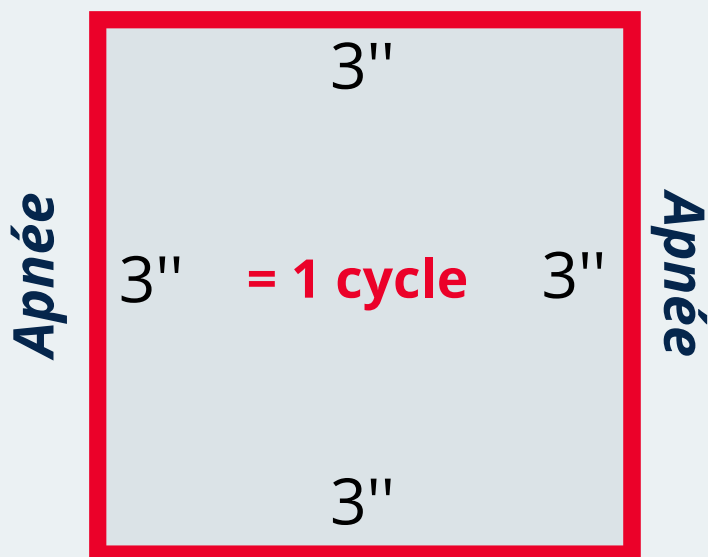
- **Améliorer** sa récupération après un effort
- Se **recentrer** sur soi même
- Se **relaxer**
- Se vider la tête et se **concentrer**



Quand ?

- Avant, pendant ou après une **intervention**
- Avant, pendant ou après une **séance de sport**
- Avant de **dormir**
- Lors d'une phase de **stress** ou d'**énervement**

Inspiration



Expiration

- La **respiration** est d'abord **abdominale** (le ventre se gonfle) puis **thoracique** (la poitrine se soulève)

- L'**expiration** est d'abord **thoracique** (la poitrine s'abaisse) puis **abdominale** (le ventre se creuse)

- Veillez à utiliser le **même temps** sur **chaque phase**

- **Augmenter progressivement** le temps sur chaque phase

- Réaliser entre **5 et 20 cycles**



Ne pas forcer les inspirations, les expirations et les apnées.

RESPIRATION EN RECTANGLE

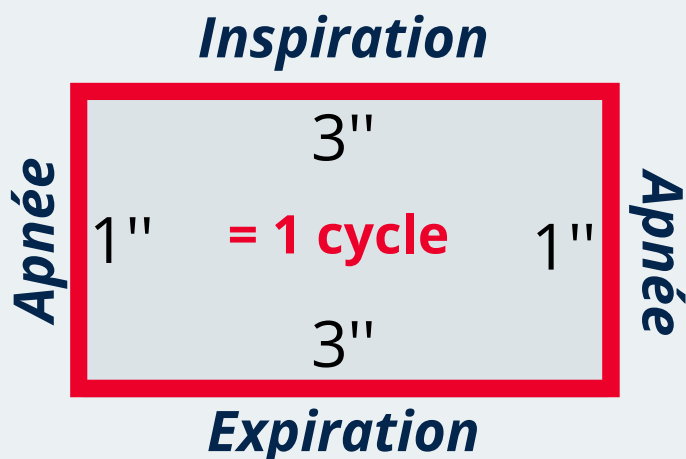
Pourquoi ?

- **Améliorer** sa récupération après un effort
- Se **recentrer** sur soi même
- Se **relaxer**
- Se vider la tête et se **concentrer**



Quand ?

- Avant, pendant ou après une **intervention**
- Avant, pendant ou après une **séance de sport**
- Avant de **dormir**
- Lors d'une phase de **stress** ou d'**énervement**



- La **respiration** est d'abord **abdominale** (le ventre se gonfle) puis **thoracique** (la poitrine se soulève)

- L'**expiration** est d'abord **thoracique** (la poitrine s'abaisse) puis **abdominale** (le ventre se creuse)

- Veillez à utiliser les **mêmes temps** sur les **mouvements ventilatoires** et sur les **apnées**

Ratio de 1 pour 3 entre les apnées et les mouvements ventilatoires

- **Augmenter progressivement** le temps sur les phases

- Réaliser entre **5 et 20 cycles**



Ne pas forcer les inspirations, les expirations et les apnées.

RESPIRATION EN TRIANGLE

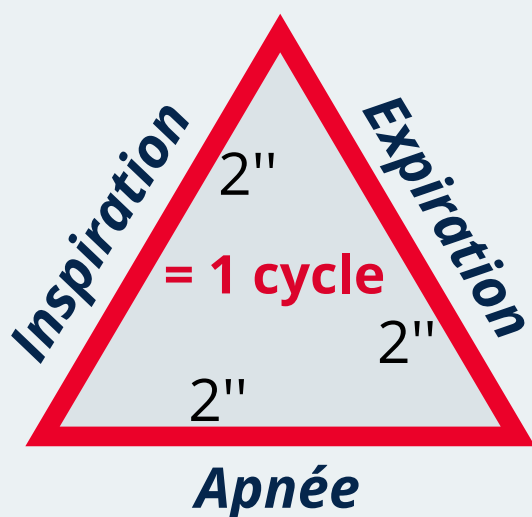
Pourquoi ?

- **Améliorer** sa récupération après un effort
- Se **recentrer** sur soi même
- Se **relaxer**
- Se vider la tête et se **concentrer**



Quand ?

- Avant, pendant ou après une **intervention**
- Avant, pendant ou après une **séance de sport**
- Avant de **dormir**
- Lors d'une phase de **stress** ou d'**énervement**



Ne pas forcer les inspirations,
les expirations et les apnées.

- La **respiration** est d'abord **abdominale** (le ventre se gonfle) puis **thoracique** (la poitrine se soulève)
- L'**expiration** est d'abord **thoracique** (la poitrine s'abaisse) puis **abdominale** (le ventre se creuse)
- Veillez à utiliser le **même temps** sur chaque phase
- **Augmenter progressivement** le temps sur chaque phase
- Réaliser entre **5 et 20 cycles**
- **Veillez à respecter l'ordre** et ne pas **inverser les étapes**