



Parcours Adapté Opérationnel



Contexte

Indices de la condition physique

Pompes, tractions, gainage, souplesse,
Killy, Luc-Léger, natation



Condition physique spécifique

Condition physique opérationnelle



Objectifs

Responsabilisation individuelle

Outil d'auto-évaluation AUCUNE évaluation certificative

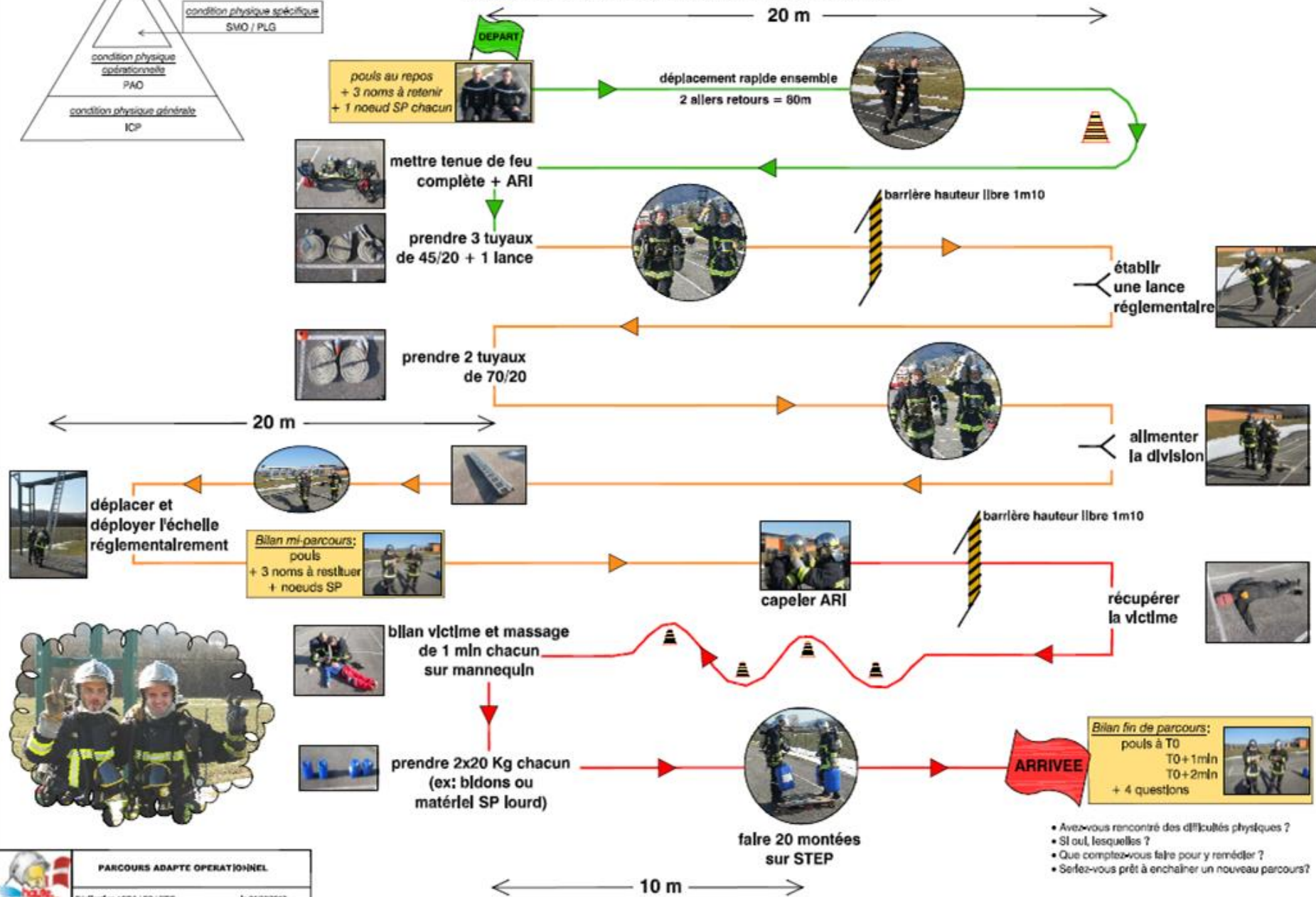
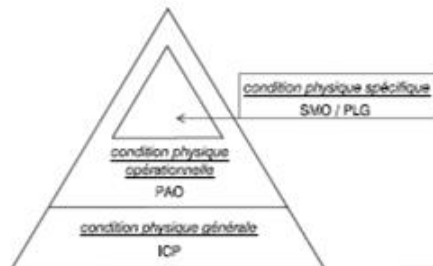
Démarche de prévention et de santé

Parcours proche de la réalité opérationnelle

Facilité de mise en œuvre

Parcours Adapté Opérationnel

(outil d'auto-évaluation de la condition physique opérationnelle)





Questions

Seriez-vous prêt à repartir tout de suite pour refaire le parcours ?

Lors de votre parcours, avez vous rencontré des difficultés physiques ?

Si oui, lesquelles ? (musculaires, cardiovasculaire, mauvaise gestion de l'effort,

Que comptez-vous faire ? (se rapprocher du SSSM, de la filière EPS, autre)