



**HORS SERIE - APS**

**AVRIL 2020**



Nos structures s'organisent journalièrement pour répondre à la sollicitation opérationnelle avec des personnels formés et en bonne condition physique. En tant qu'EAP, notre mission première est d'accompagner nos sapeurs-pompiers dans leur pratique. Les différents régimes de garde, d'astreinte ou de disponibilités contraints les personnels à rester dans un périmètre proche de leur CIS ou de leur domicile.

Depuis plusieurs jour, le COVID 19 a accru ces contraintes alors que l'activité reste identique voir soutenue dans certains secteurs. Aussi, nous proposons à chacun d'entre vous de maintenir sa condition physique tout en respectant le confinement nécessaire à la lutte contre cette propagation virale.

Un programme sur 30 jours issues de publications ou de réalisations (Superrunners, LiteBox), d'EAP du SDIS 26, de notre Ingénieur Hygiène/Sécurité, de Christophe Geoffroy, de l'ENSOSP et de la Zone Sud Est a été mise en page.

L'objectif n'est pas de réaliser toutes les séances. Mais, lorsqu'un moment se présente, 30 minutes ou 1h peuvent être valorisées pour vous maintenir en bonne condition physique.

Faites vous plaisir et prenez soin de vous !

Rappel : lors d'utilisation d'agrès, la désinfection de ces derniers est obligatoire en fin de séance.



Cne Pierre-Marie GRANDCOLAS



# CIRCUIT N°1 :

**1er Avril**

## Semaine 1

Chaque circuit peut être répété 2 fois par semaine !

EXERCICE N°1 :  
abdo = gainage statique



EXERCICE N°2 :  
abdo = relevé de bassin



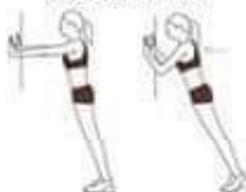
EXERCICE N°3 :  
abdo = pédalo



EXERCICE N°4 :  
dos = parachutiste



EXERCICE N°5 :  
bras = pompe au mur  
Attention : les coudes doivent  
toucher le mur



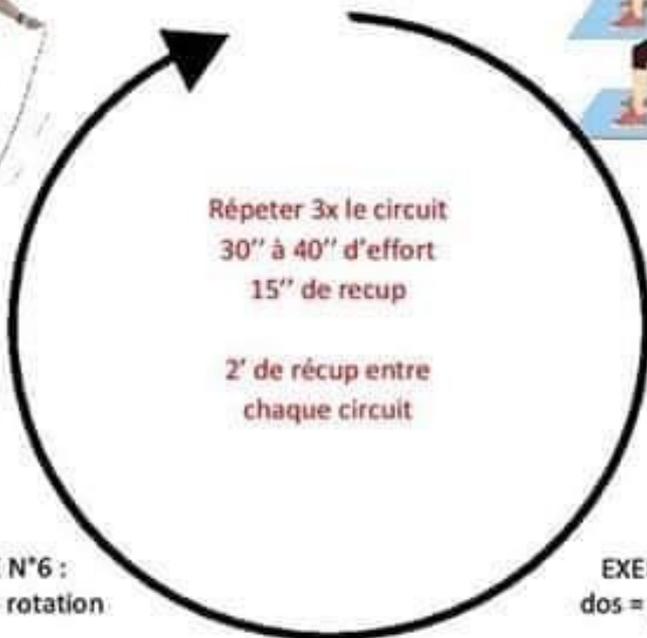
EXERCICE N°6 :  
abdo = abdo rotation



EXERCICE N°7 :  
cardio = corde à sauter



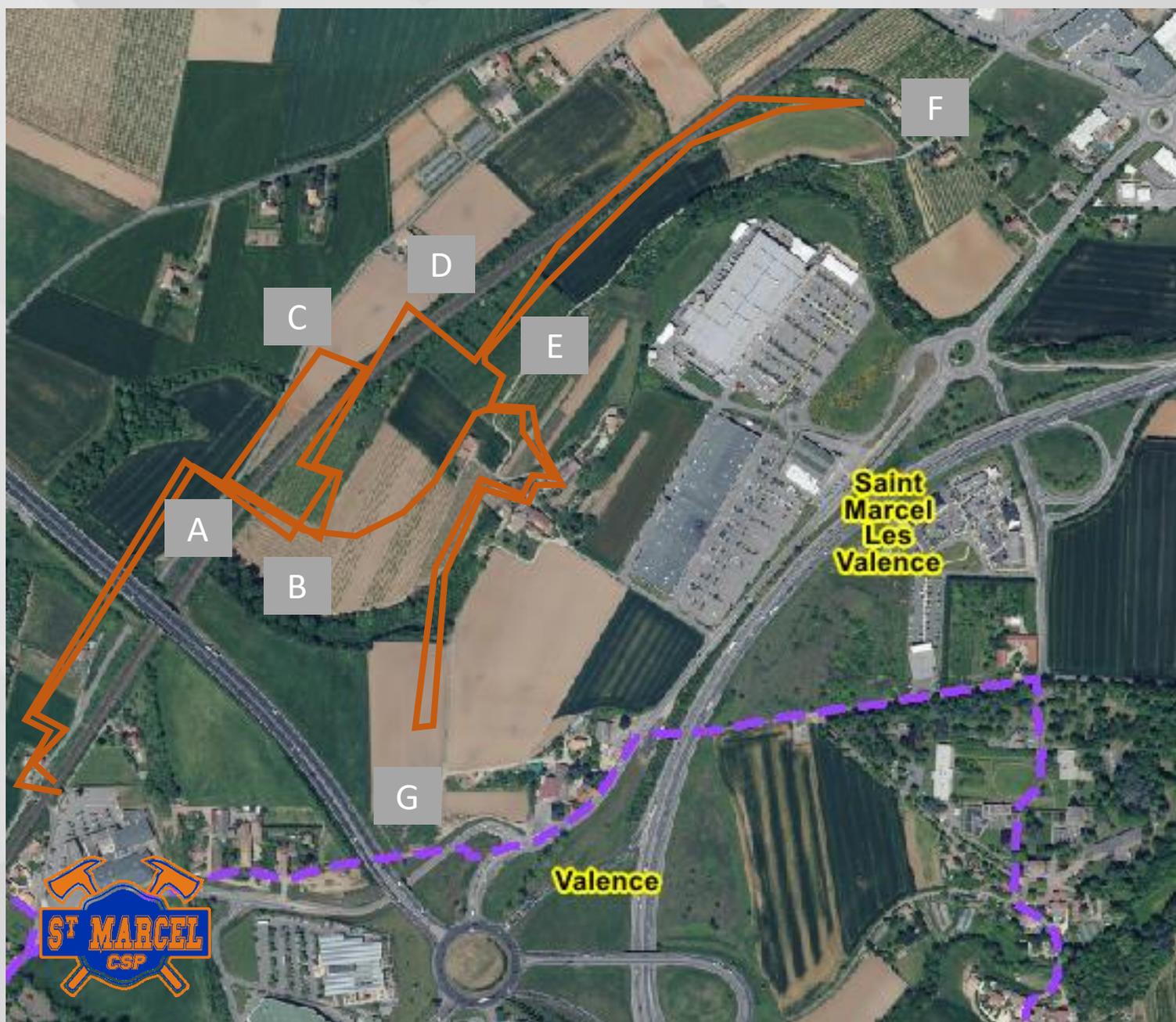
EXERCICE N°8 :  
cardio = corde à sauter





**2 Avril**

**A adapter à son CIS ou à son domicile, parcours en étoile dans un rayon d'un kilomètre**



Le 1<sup>er</sup> SP-A fait un tour seul, puis effectue un 2<sup>ème</sup> tour avec un autre SP-B. A l'issue, du 2<sup>ème</sup> tour le SP-A s'arrête pour s'étirer au CSP et le SP-B récupère un SP-C pour effectuer son 2<sup>ème</sup> tour et ainsi de suite....  
Le binôme court à distance barrière de plus d'1m50

Détail du tour : CSP / A/B/C/A/B/D/E (F en option)/G/E/B/A/CSP

# TABATA

3 Avril

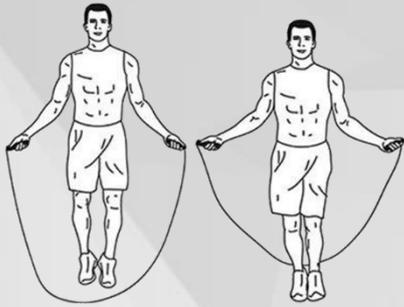


32 MN

8 cycles de 4 minutes

20 SECS TRAVAIL

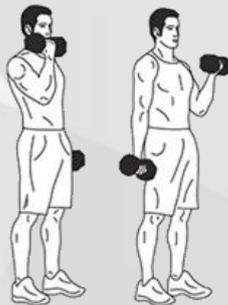
10 SECS REPOS



1 corde & position killy



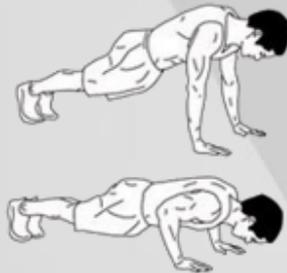
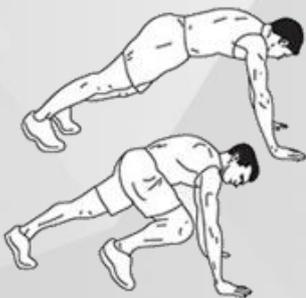
2 jumping jack & squats



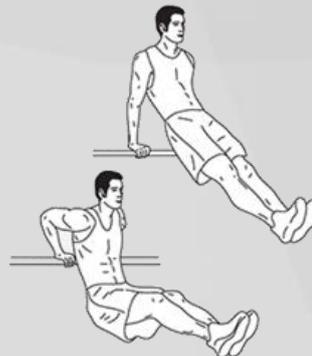
4 montée genoux & travail biceps



3 jumping jack & planche



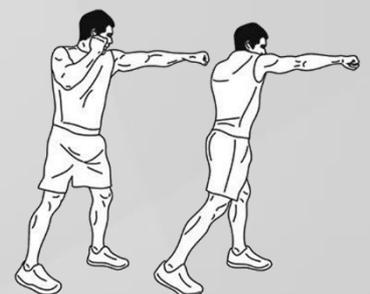
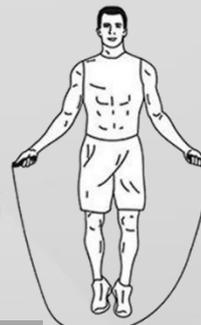
5 climbers & pompes



6 dips sur chaise & planche



8 jumping jack & fentes



7 corde & shadow boxing

WOD *LitoBox* #519
 Tout le corps

www.litobox.com

**1** 200m  
COURIR

Substitution

1 min Levés de genoux



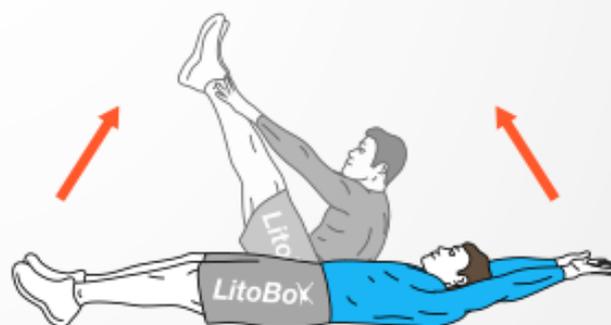
**2** 15  
POMPES  
mains décollées



**3** 15  
FENTES  
SAUTÉES  
g. + d.



**4** 15  
V-UPS



Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible en 20 minutes.

**Débutant** 100m(30s)/5/5/5 – **Intermédiaire** 150m(45s)/10/10/10

**Avancé** 200m(1m)/15/15/15



# BOSU

05 Avril

## Membres inférieurs :



## Membres supérieurs :



## Gainage dorso-lombaire :



## Variantes :

Bosu côté bombé ou côté plat vers le haut.  
Exercices statiques, dynamiques ou alterner gauche droite.



Tour 1 - 10 SECS TRAVAIL,  
 Tour 2 - 20 SECS TRAVAIL,  
 Tour 3 - 30 SECS TRAVAIL  
 10 SECS REPOS

# PPG



**6 Avril**

Départ Planche gainage face  1	Planche latérale Droite  2	Planche latérale Gauche  3	Killy  4	Lombaires relevé bassin  avec ou sans jambe levée 5	pompes (sur les genoux)  6	Crunch statique  pousser sur les genoux 7	Jumping Jacks  8
Squats  14	1/2 Squats  15	Fentes av Alternées  16	Planche latérale Droite Dynamique  13	Planche latérale Gauche Dynamique  12	Planche Superman  11	Planche Dynamique fesses sup  10	pompes Jack serrée / écartée  9
mountain climber  17	Jumping Jacks  18	Crunch statique  19	Killy  20	Planche gainage face  21	1/2 Squats sautés  22	fentes av Alternées sautées  23	pompes Jacks  24
fessiers lever jambes alternées  32	fessiers lever jambes alternées  31	Lombaires relevé bassin Dyn.  30	Planche face spiderman  29	mountain climber  28	Jumping Jacks  27	fentes latérales Alternées  26	fentes latérales Alternées  25
Killy  33	Jumping Jacks  34	levé de genoux sur place  35	talons fesses sur place  36	1/2 Squats  37	1/2 Squats sautés  38	fessiers lever jambes  39	pompes taper une main à chaque levée  40





# TOURNOI



**7 Avril**

	1/8 Finale	1/4 Finale	1/2 Finale	Finale	Classement
1 <b>ODG</b>	1 <sup>er</sup> set 2 <sup>e</sup> set 3 <sup>e</sup> set 4 <sup>e</sup> set 5 <sup>e</sup> set				<b>Remise à zéro</b> <b>Retour</b>  Enregistrer et quitter  1 <sup>er</sup> 2 <sup>e</sup> 3 <sup>e</sup> 4 <sup>e</sup> 5 <sup>e</sup> 6 <sup>e</sup> 7 <sup>e</sup> 8 <sup>e</sup>  9 <sup>e</sup> 10 <sup>e</sup> 11 <sup>e</sup> 12 <sup>e</sup> 13 <sup>e</sup> 14 <sup>e</sup> 15 <sup>e</sup> 16 <sup>e</sup>
16 <b>10</b>					
9 <b>8</b>					
8 <b>7</b>					
5 <b>4</b>					
12 <b>6</b>					
13 <b>7</b>					
4 <b>3</b>					
3 <b>SQJ</b>					
14 <b>8</b>					
11 <b>10</b>					
6 <b>5</b>					
7 <b>6</b>					
10 <b>9</b>					
15 <b>9</b>					
2 <b>SOG</b>					

Les joueurs restent à une distance barrière.  
Lien pour le logiciel xls :

<https://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article1270>

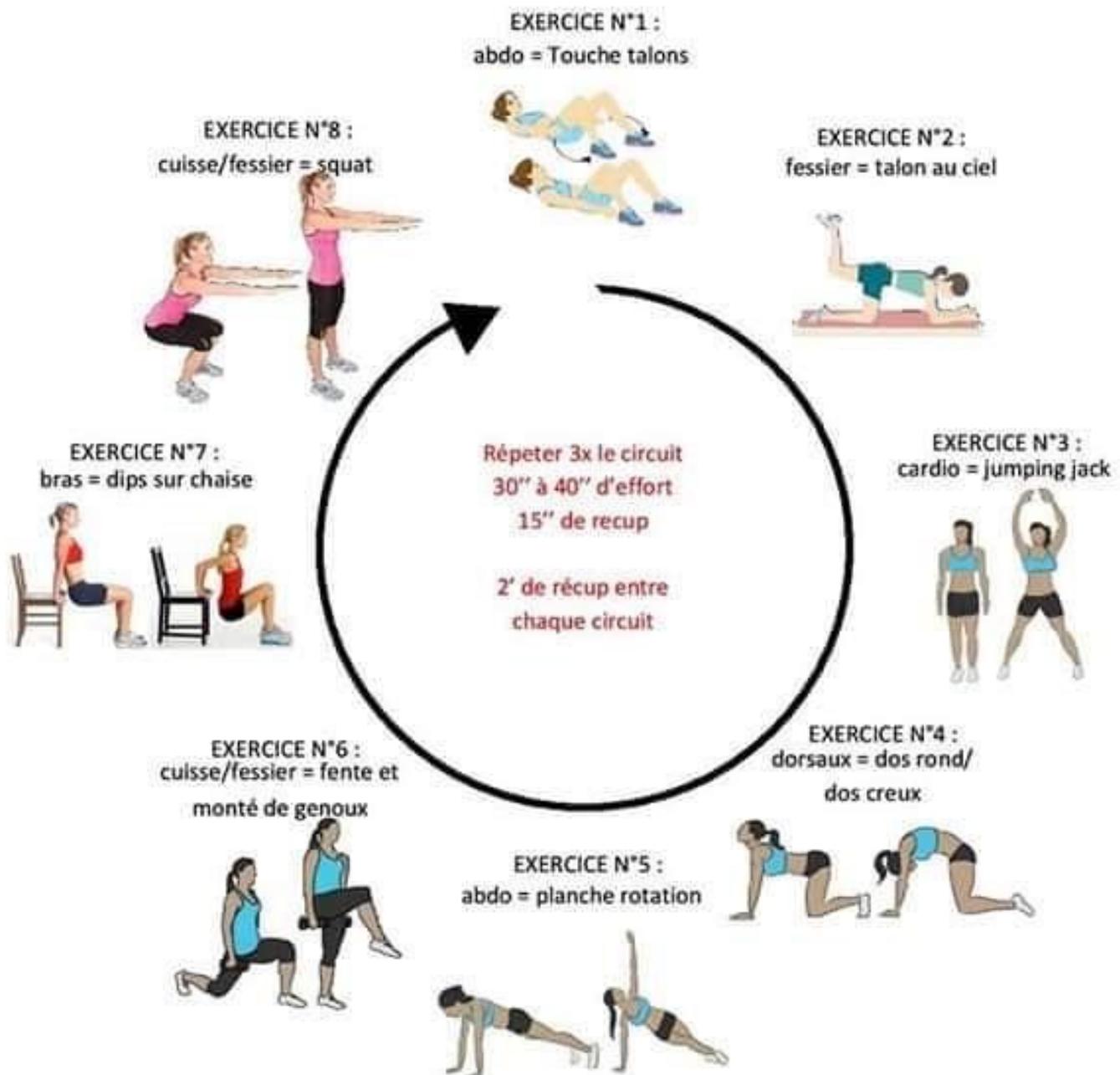


# CIRCUIT N°2 :

Semaine 2

8 Avril

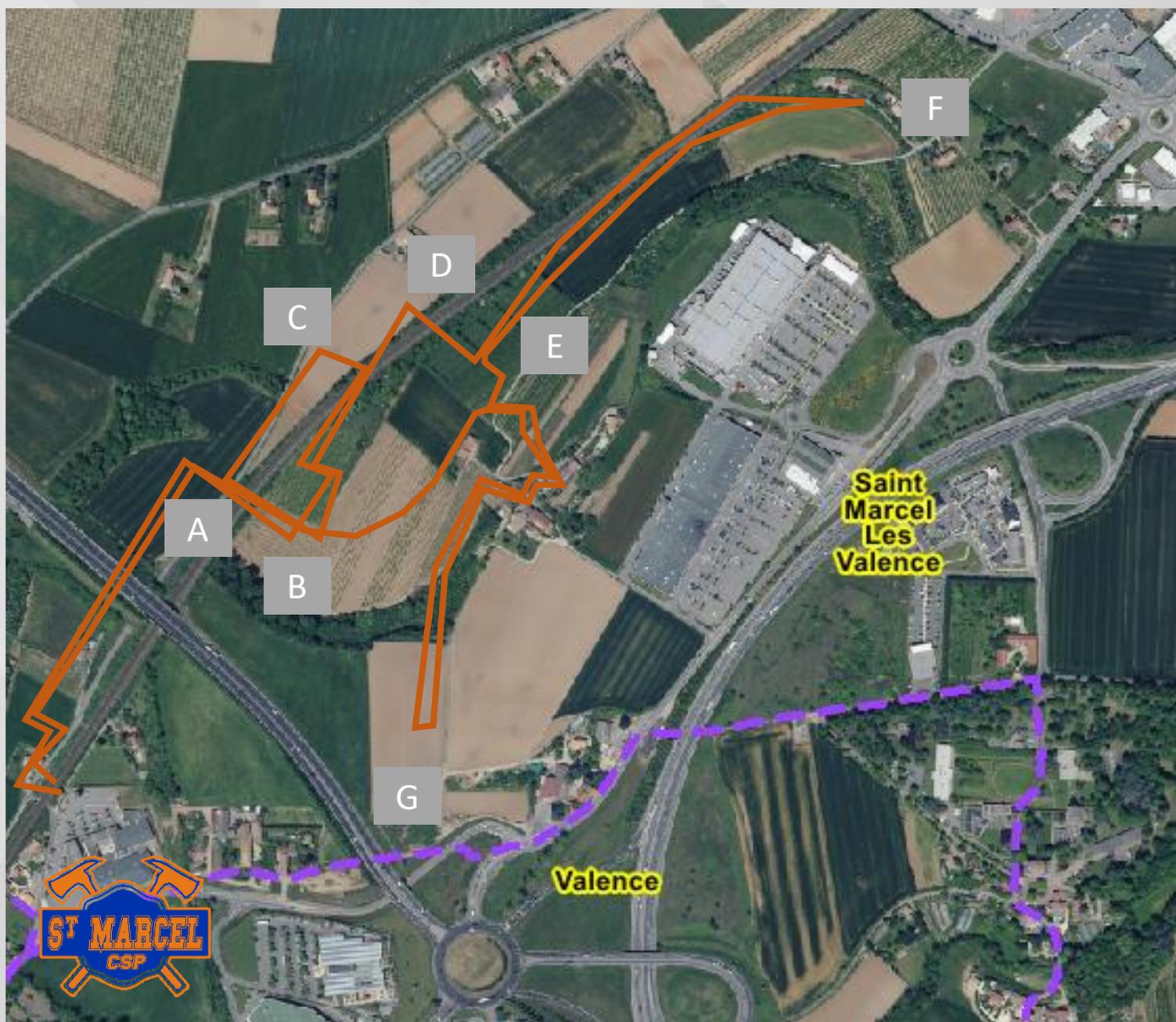
Chaque circuit peut être répété 2 fois par semaine !





**9 Avril**

**A adapter à son CIS ou à son domicile, parcours en étoile dans un rayon d'un kilomètre**



Le 1<sup>er</sup> SP-A fait un tour seul, puis effectue un 2<sup>ème</sup> tour avec un autre SP-B. A l'issue, du 2<sup>ème</sup> tour le SP-A s'arrête pour s'étirer au CSP et le SP-B récupère un SP-C pour effectuer son 2<sup>ème</sup> tour et ainsi de suite....  
Le binôme court à distance barrière de plus d'1m50

Détail du tour : CSP / A/B/C/A/B/D/E (F en option)/G/E/B/A/CSP



**10 Avril**

## SEANCE ADAPTEE CONFINEMENT

*Pour 2 personnes*

*1 heure*

1

### ECHAUFFEMENT

20MIN

- Articulaire (Tête aux pieds)
- Cardio (Augmentation du rythme cardiaque)
- Spécifique (Compréhension mouvements séance)

### SEANCE

20MIN

#### Max de rounds en relais

400m de Course à Pieds / [Jumping Jack](#)

400m de Course à pieds / [Battle Rope](#) (ondulations de tuyaux)

400m de Course à pieds / [KB swing](#) (charge adaptée)

400m Course à pieds / [Squats](#)

1 round

### ETIREMENTS

20MIN

Routine d'étirements / [Routine de mobilité](#)

RETOUR AU CALME (Petit bambou)



11 Avril

20 MIN

1



+

20 MIN





# PPG

**12 Avril**

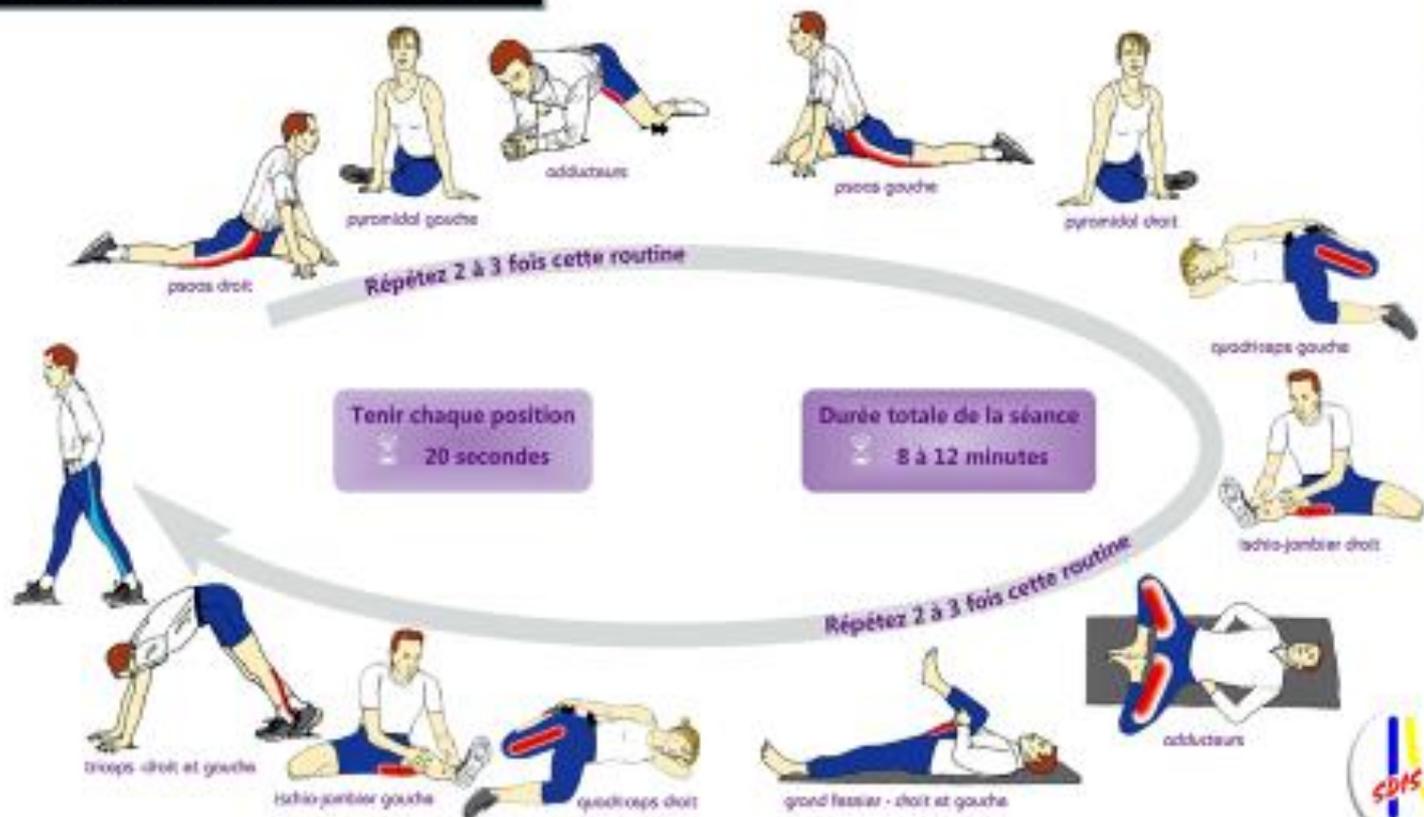
<b>DEPART</b>	10 pompes 	Avance de 2 cases	1 min chaise 	40 montées de genoux 	20 relevés de bassin 	45s gainage latéral D/G 
8 squats jump 	20 élévations haut/bas inverses 	30 fentes avant 	Rejoue	40 élévations bras 	Reculé de 2 cases	25 squats 
12 dips 	Passe ton tour	15 crunches inversés 	Retourne case départ	50 step tap 	Passe ton tour	20 crunches obliques 
30 crunches 	Reculé de 3 cases	40 squats 	15 burpees 	30s gainage inversé 	Retourne à la chaise	60 Jumping jacks 
20 pompes 	Avance de 3 cases	40 mountain climber 	1 min planche 	20 squats jump 	Reculé de 2 cases	<b>ARRIVEE</b>

## JEU DE L'OIE DU SPORTIF



# Routine d'étirements

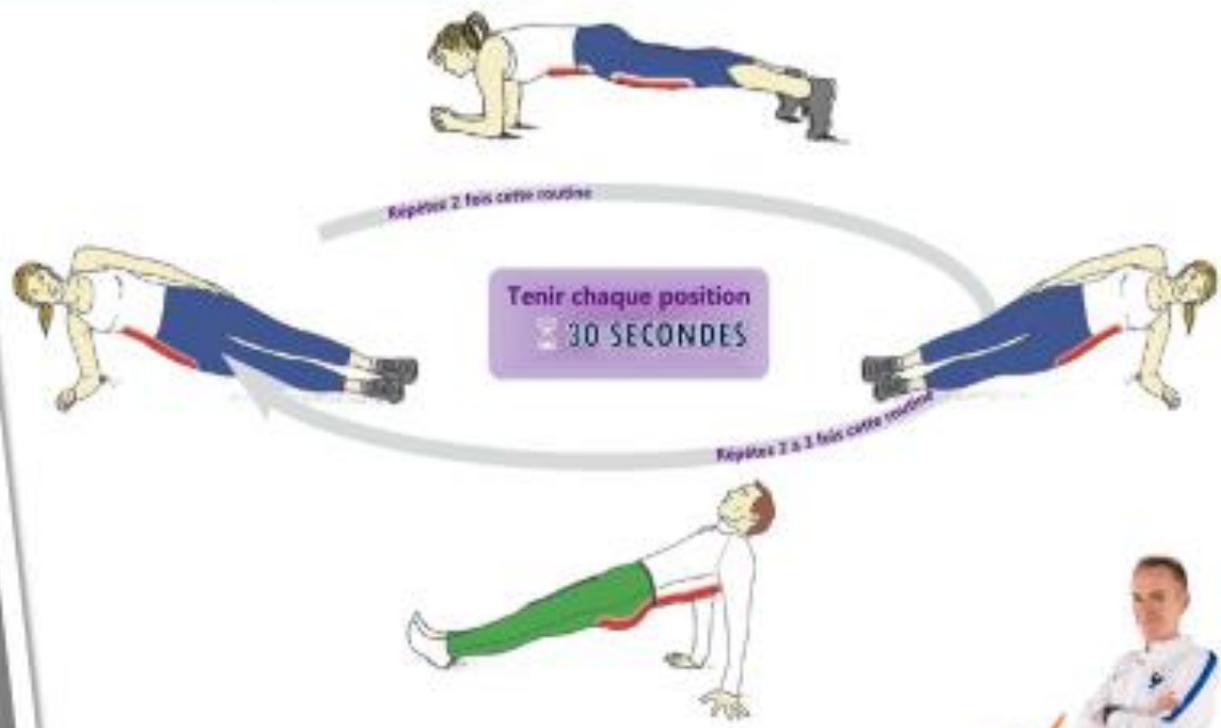
ROUTINE



<https://intranet.sdis26.fr/IntraSDIS/GED/DP/EDIS/>

# Routine de gainage

ROUTINE



PLAN TMS

4

**13 Avril**





# TON PRÉNOM TON ENTRAÎNEMENT

## SUPERTRAINERS

**A** **PLANCHE**  
1 MIN

**B** **JUMPING JACKS**  
2 MIN

**C** **DONKEY KICKS**  
15 RÉP/J

**D** **SQUATS SAUTÉS**  
15 RÉP

**E** **POMPES**  
12 RÉP

**F** **SQUATS SUMO**  
25 RÉP

**G** **DIPS**  
15 RÉP

**H** **MONTÉES DE GENOUX**  
2 MIN

**I** **SQUATS**  
25 RÉP

**J** **MOUNTAIN CLIMBERS**  
1 MIN

**K** **GAINAGE LATÉRAL**  
1 MIN/C

**L** **FENTES**  
15 RÉP/C

**M** **SQUATS BULGARES**  
13 RÉP/J

**N** **RUSSIAN TWIST**  
15 RÉP/C

**O** **CHIEN OISEAU**  
15 RÉP/C

**P** **PLANCHE EN V**  
45 SEC

**Q** **SQUATS LATÉRAUX**  
12 RÉP/C

**R** **COURSE SUR PLACE**  
2 MIN

**S** **BURPEES**  
10 RÉP

**T** **CHAISE**  
1 MIN

**U** **GAINAGE DORSAL**  
45 SEC

**V** **RELEVÉS DE BASSIN**  
20 RÉP

**W** **SUPERMAN**  
45 SEC

**X** **CORDE À SAUTER**  
1 MIN

**Y** **TALONS FESSES**  
2 MIN

**Z** **SQUATS 1 JAMBE**  
8 RÉP/J



# CIRCUIT N°3 :

## Semaine 3

**15 Avril**

Chaque circuit peut être répété 2 fois par semaine !

EXERCICE N°1 :  
abdo = dépasse genoux



EXERCICE N°2 :  
cuisse = fente  
*Attention : le genou ne doit pas dépasser la cheville*



EXERCICE N°8 :  
cuisse = culbuto



EXERCICE N°7 :  
dos = coordination opposée



Répéter 3x le circuit  
30'' à 40'' d'effort  
15'' de recup

2' de récup entre  
chaque circuit

EXERCICE N°3 :  
cardio = montée de  
genoux sur place



EXERCICE N°6 :  
abdo = mountain climber



EXERCICE N°4 :  
cuisse = chaise



EXERCICE N°5 :  
bras = poussée pectoraux



Utiliser des bouteilles d'eau, de  
lait, des haltères, ...

## ROUTINE NIVEAU 1 *novice*



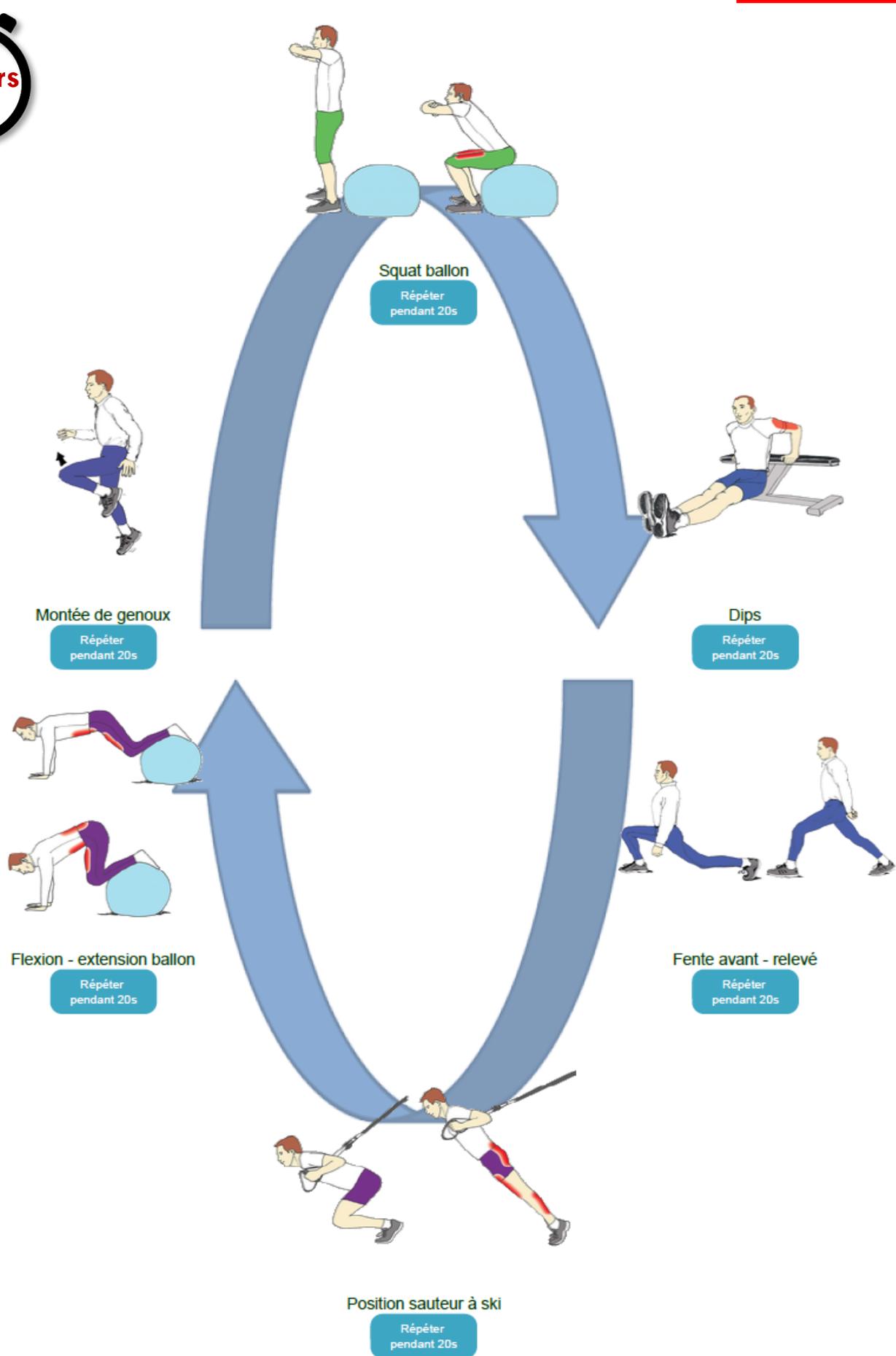
### ISCHIOS JAMBIERS



**15 A 20 RÉPÉTITIONS**  
RÉPÉTER 3 A 4 FOIS  
**45 SEC. DE REPOS**  
ENTRE CHAQUE EXERCICE

### TIRAGE DORSAL





Réalisez une fois l'exercice puis passer au suivant - 10 secondes de repos entre chaque exercice - Pas de repos entre chaque circuit - Répétez le circuit 3 fois de suite - Réaliser la séance 3 fois par semaine

# PRÉPARATION PHYSIQUE



## POMPIERS

18 Avril

### REPOS

1 MIN ENTRE  
LES EXERCICES

3 MIN ENTRE  
LES TOURS

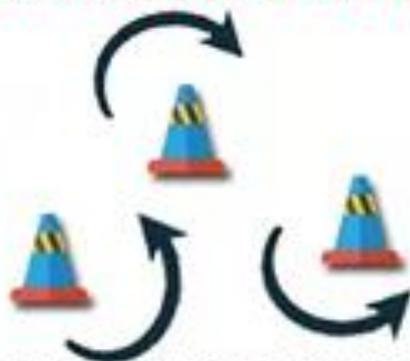


### NOMBRE DE TOURS

3 TOURS

1

### ENDURANCE & AGILITE



COURSE PARCOURS D'OBSTACLES

2

### GAINAGE



45 SEC  
PLANCHE

3

### ENDURANCE MEMBRES SUP



x 12  
POMPES

4

### FORCE



x 8  
TRACTIONS  
PRONATION

5

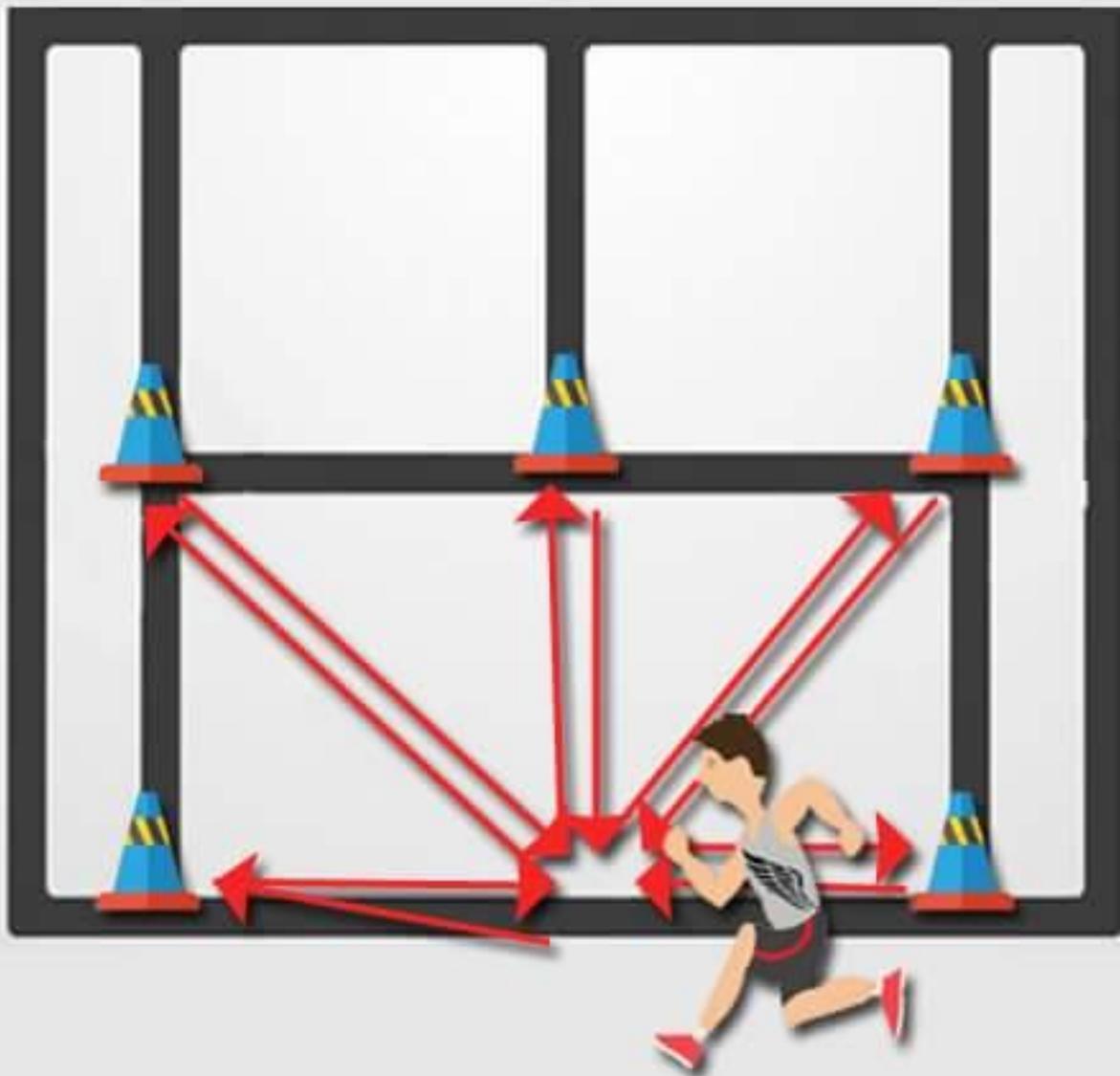
### ENDURANCE MEMBRES INF



x 20  
SQUATS

# SPIDER TEST LE TEST DE L'AGILITE

4



FEMMES	EXCELLENT	BON	MOYEN	FAIBLE
ADULTE	17.30	18	18.30	19
JEUNES	17.10	17.16	17.34	17.50

HOMMES	EXCELLENT	BON	MOYEN	FAIBLE
ADULTES	15	15.30	16	16.30
JEUNES	14.60	15	15.40	16

# SUPERUNNERS

# WOD LitoBox #520

 Tout le corps

[www.litobox.com](http://www.litobox.com)

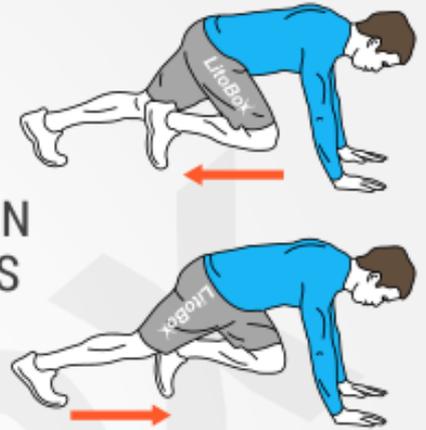
1

BURPEES  
SAUT AVANT



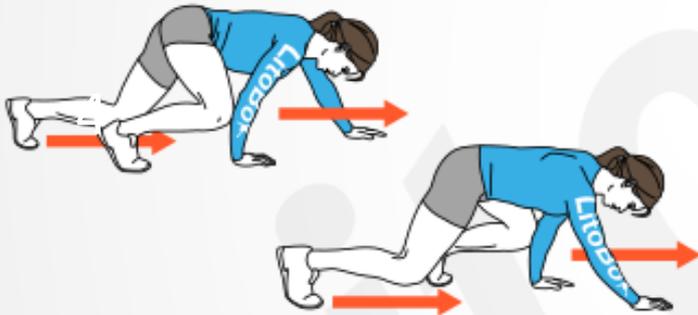
2

MOUNTAIN  
CLIMBERS



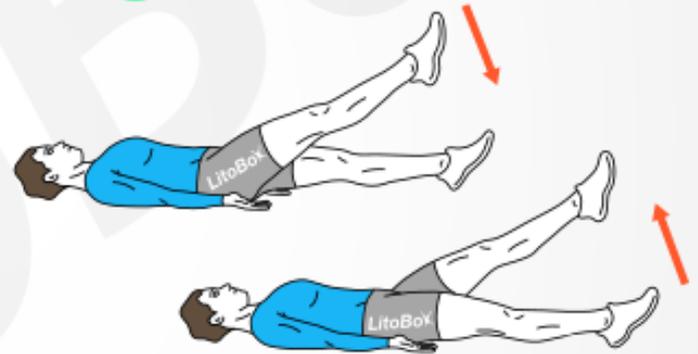
3

MARCHE DE L'OURS



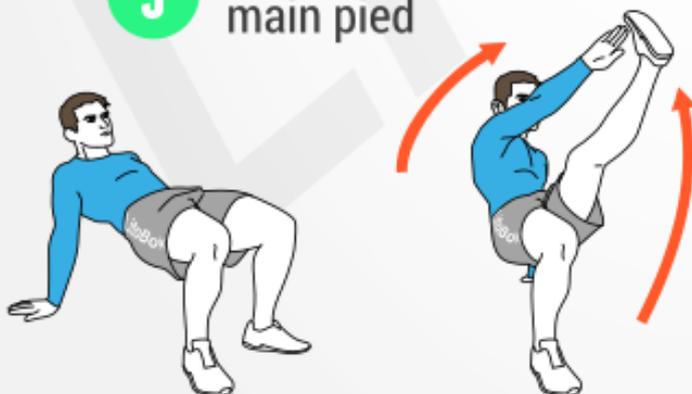
4

CISEAUX



5

CRABE  
main pied



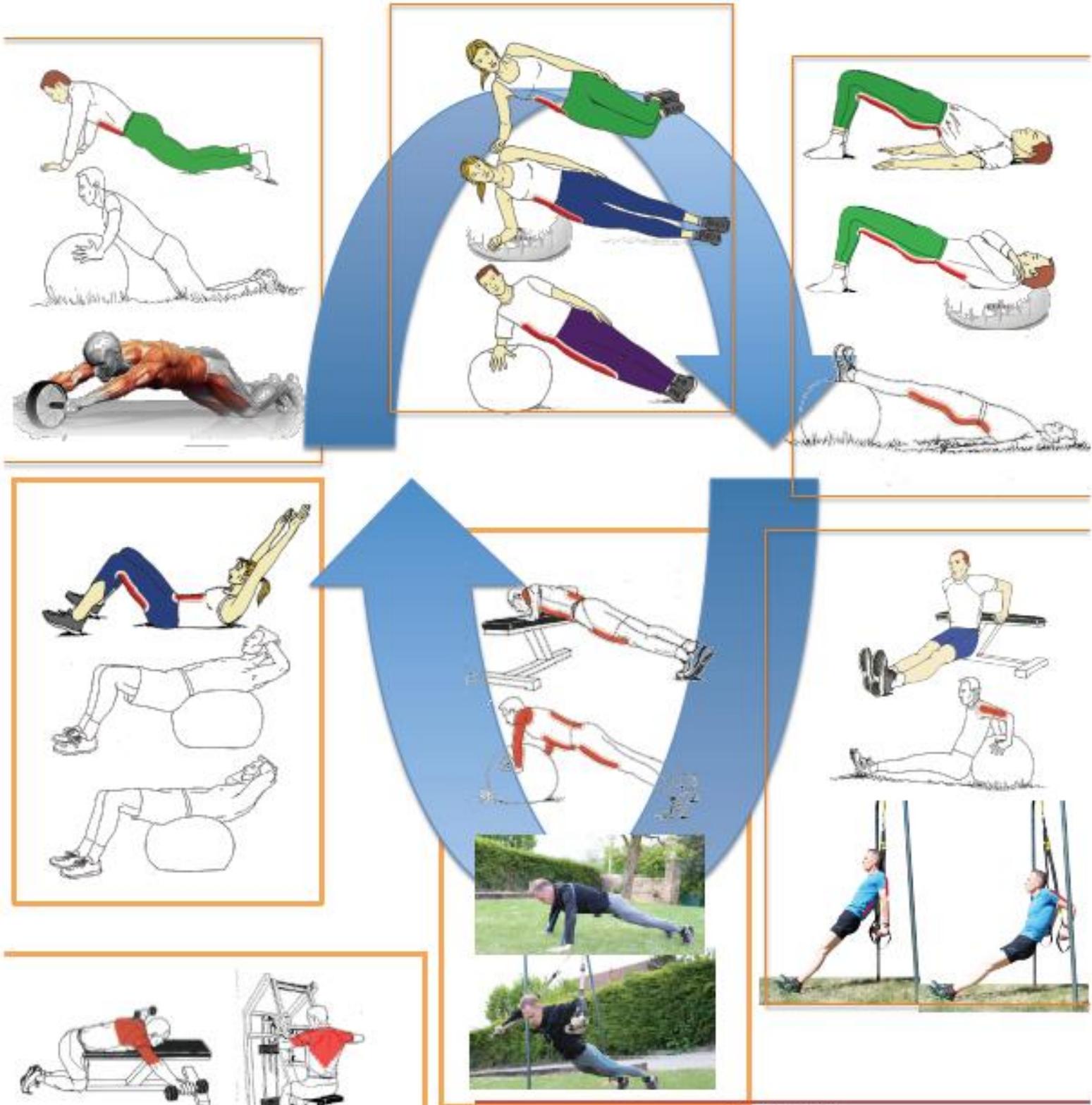
6

SUPERMAN



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

# ROUTINE RENFORCEMENT MUSCULAIRE plusieurs niveaux



## PROTOCOLE

posture	Tenir chaque position	30 s
mouvements répétés	durée	30 s
enchainez les exercices		
1 minute de repos entre chaque circuit		
répétez 3 X le circuit		
Nombre de fois par semaine		3

# CIRCUIT N°4 :

Semaine 4

22 Avril



Chaque circuit peut être répété 2 fois par semaine !

EXERCICE N°1 :  
abdo = genoux-coude



EXERCICE N°2 :  
fessier = jambe gauche



EXERCICE N°8 :  
dos = maintenir le bassin  
très haut



EXERCICE N°7 :  
abdo = relevé de jambe  
*Attention : ne pas descendre trop bas*



EXERCICE N°3 :  
bras = pompe à genoux



Répéter 3x le circuit  
30'' à 40'' d'effort  
15'' de recup

2' de récup entre  
chaque circuit

EXERCICE N°6 :  
cardio = touche pied alterné



EXERCICE N°5 :  
fessier = jambe droite



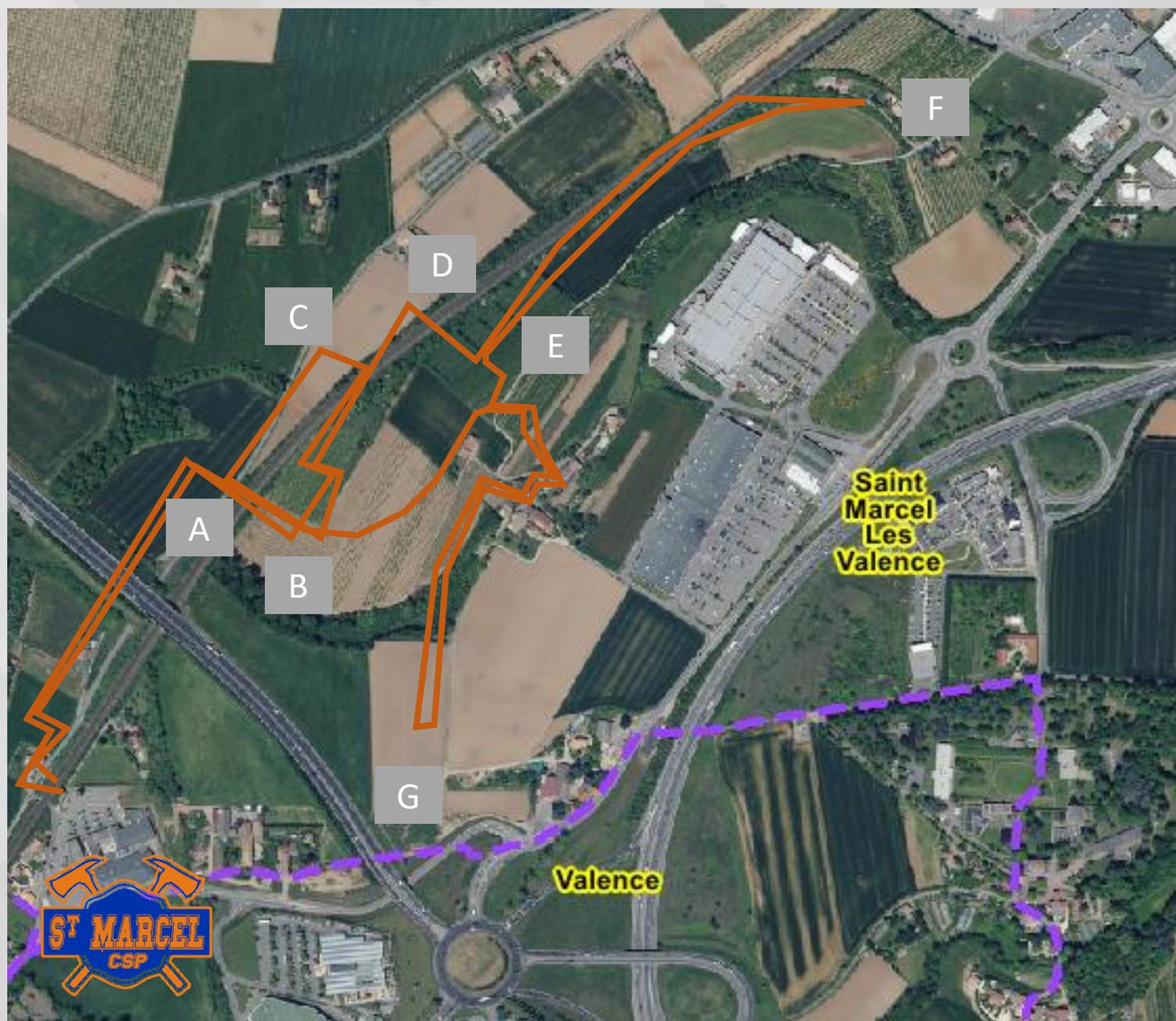
EXERCICE N°4 :  
cuisse = fente sur chaise





**23 Avril**

**A adapter à son CIS ou à son domicile, parcours en étoile dans un rayon d'un kilomètre**



Le 1<sup>er</sup> SP-A fait un tour seul, puis effectue un 2<sup>ème</sup> tour avec un autre SP-B. A l'issue, du 2<sup>ème</sup> tour le SP-A s'arrête pour s'étirer au CSP et le SP-B récupère un SP-C pour effectuer son 2<sup>ème</sup> tour et ainsi de suite....  
Le binôme court à distance barrière de plus d'1m50

Détail du tour : CSP / A/B/C/A/B/D/E (F en option)/G/E/B/A/CSP

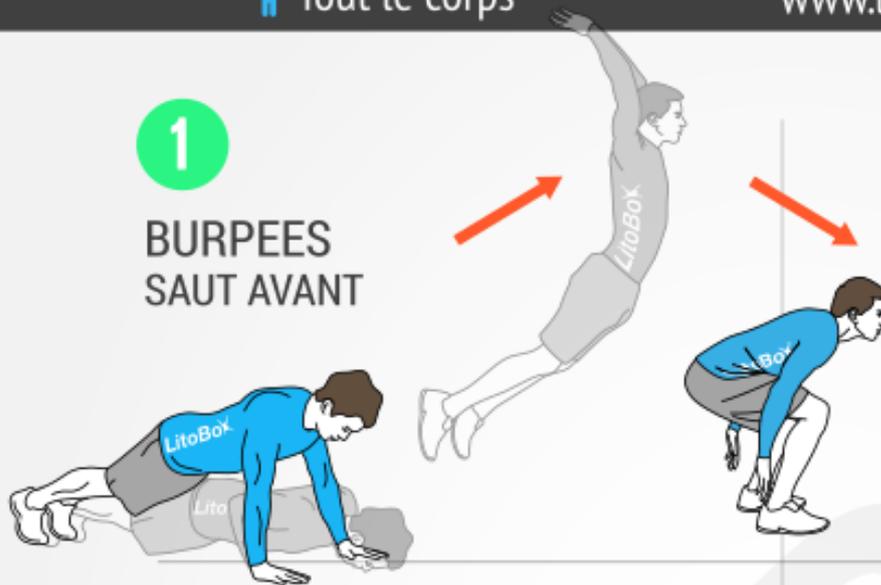
# WOD LitoBox #520

 Tout le corps

[www.litobox.com](http://www.litobox.com)

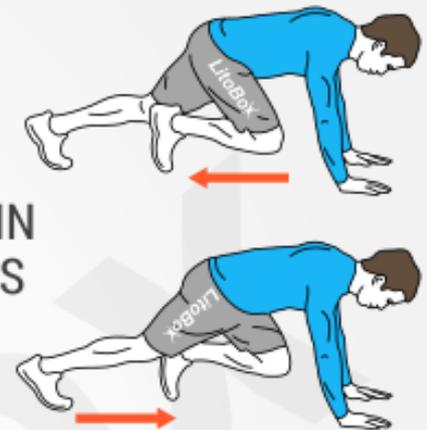
1

BURPEES  
SAUT AVANT



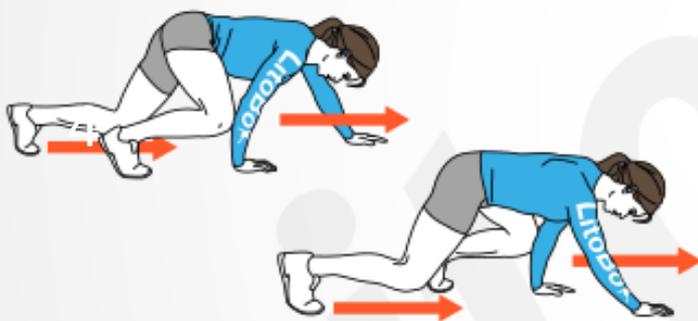
2

MOUNTAIN  
CLIMBERS



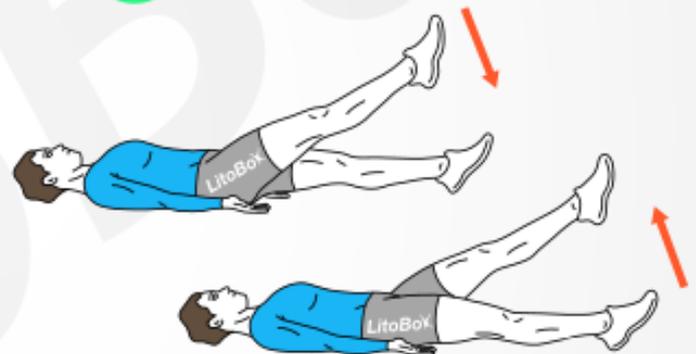
3

MARCHE DE L'OURS



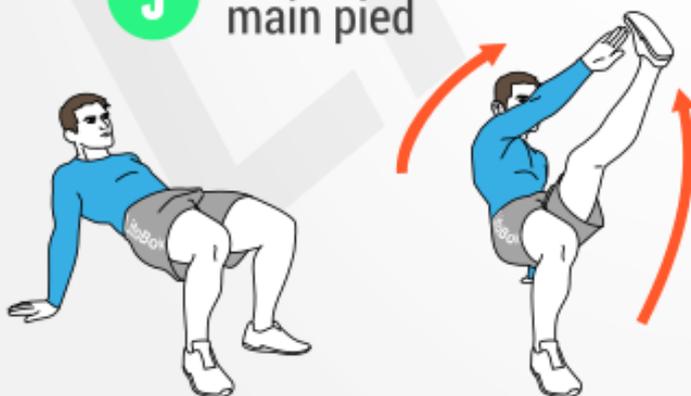
4

CISEAUX



5

CRABE  
main pied



6

SUPERMAN

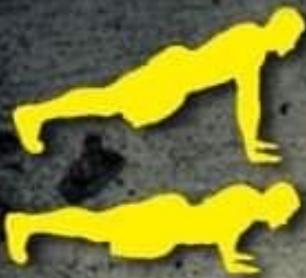


Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.



**25 Avril**

**10  
PUSH UP**



**30"  
PLANK**



**50"  
CHAIR**



**30"  
JUMPING  
ROPE**



**30  
JUMPING JACKS**



**6 ROUNDS**

[WWW.TFITCOACHING.COM](http://WWW.TFITCOACHING.COM)

**TFIT COACHING**

26 Avril

## ROUTINE NIVEAU 2

*intermédiaire*



PECTORAUX



ROTATION DU BUSTE



SQUAT PLIOMETRIQUE



PLANCHE ABDOMINALE



**15 A 20 RÉPÉTITIONS**  
RÉPÉTER 3 A 4 FOIS  
**45 SEC. DE REPOS**  
ENTRE CHAQUE EXERCICE

POMPES



EPAULES



10/05/15 14 OCT 2015



## POUR AVOIR UN BON CORSET MUSCULAIRE, FAITES DU GAINAGE 4 FACES !

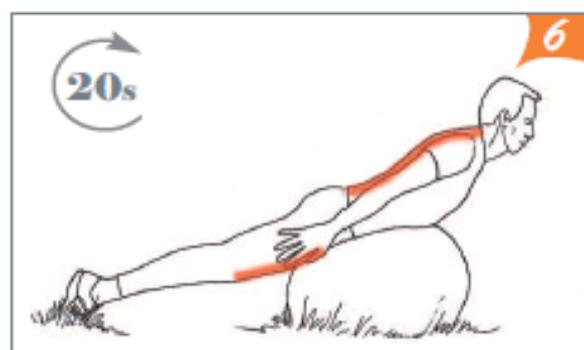
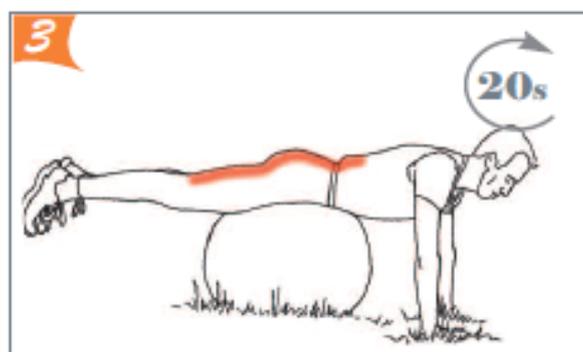
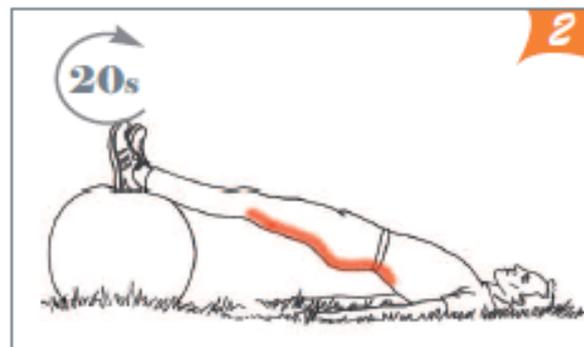
Actuellement, les programmes de renforcement musculaire sont souvent réduits à leur plus simple expression, en sollicitant principalement les groupes musculaires isolés que sont les abdominaux, les fessiers, les biceps ou les épaules... Or, le travail d'un muscle isolé n'est pas fonctionnel.

Les exercices que nous vous proposons, sous la forme de postures globales, sont adaptés pour ces muscles qui assurent le maintien de la région lombo- abdominale. Ils sollicitent l'intégralité des muscles du corps en incluant particulièrement ceux qui entourent la colonne vertébrale (4 faces : devant, les 2 côtés et derrière) afin de constituer autour de celle-ci une véritable gaine protectrice.

Ces postures seront statiques (isométrie) : c'est-à-dire que vous devez maintenir (sans bouger) les positions proposées pendant la durée conseillée.



2 à 3 séances par semaine



Repos 20 à 30 secondes entre chaque posture

Répétez 3x la posture, puis exercice suivant

<p>Test de KILLY</p> 	<p>FLEXIONS-EXTENSIONS (pompes)</p> 	<p>SOUPLESSE</p> 	<p>GAINAGE</p> 	<p>Test de LUC LEGER</p> 	<p>TRACTIONS</p> 

		Appareil	Mets atteints
4			
	Tapis		
	Rameur		
	Step		
	Elliptique		
	Escalier		

ACTIVITY Lab

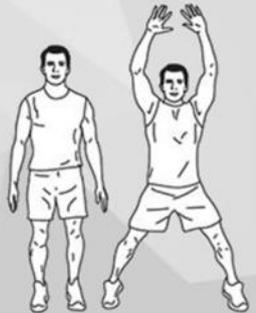
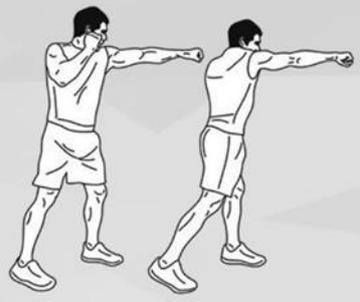
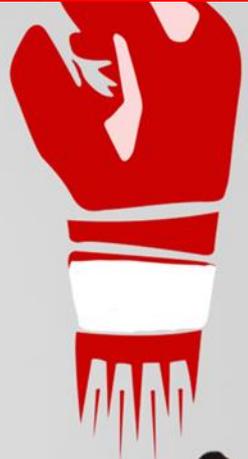


29 Avril

# TABATA N°2 cardio-boxing

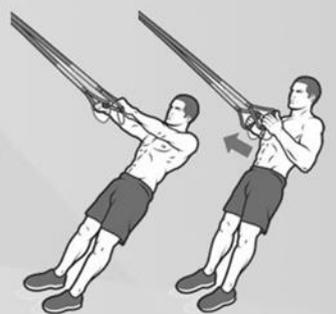
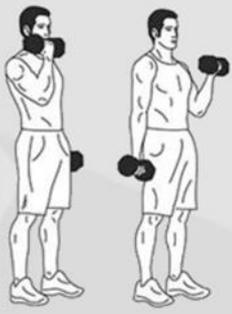
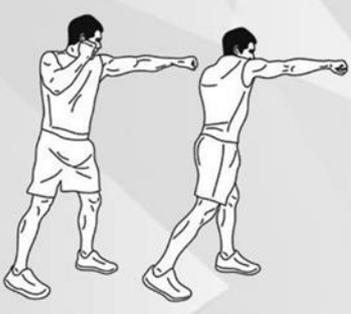
**32 MN**  
8 cycles de  
4 minutes

20 SECS TRAVAIL  
10 SECS REPOS



**1** corde & shadow boxing

**2** jumping jack & planche



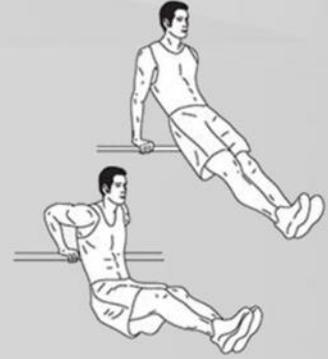
**3** shadow boxing & travail biceps

**4** jumping jack & trx biceps



**TABATA N°2** 29 Avril  
**cardio-boxing**

1 corde & shadow boxing  
2 jumping jack & planche  
3 shadow boxing & travail biceps  
4 jumping jack & trx biceps  
5 shadow boxing & dips sur chaise  
6 jumping jack & dips sur chaise  
7 dimbers & planche  
8 corde & shadow boxing

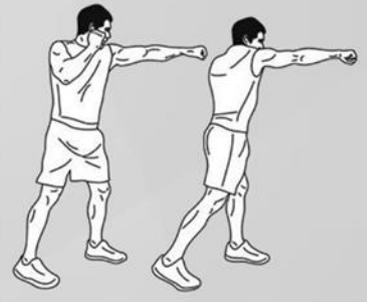
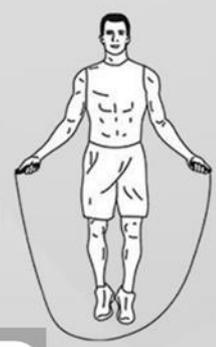


**5** shadow boxing & dips sur chaise

**6** jumping jack & dips sur chaise



**7** dimbers & planche



**8** corde & shadow boxing

