

Nom :
Prénom :

*Carnet individuel du suivi de la
Condition Physique*



FI SPPNO 2020

SOMMAIRE

- **Préambule..... p4**
- **Aspect réglementaire.....p5**
- **Mon profil.....p6**
- **Historique de mes pathologies.....p7**
- **Prise en charge des lésions et traumatismes.....p8**
- **Type de foulée et choix des chaussures.....p9**
- **La diététique du sportif..... p10**
- **Les principes de l'entraînement..... p12**
- **Préparation et évaluation FI-SPPNO 2020..... p13**
- **Planification des séances FI-SPPNO 2020..... P14**
- **Fiches individuelles de Suivi et d'évaluation de la condition physique p15**
- **Annexes.....p18**

Préambule

1/ Règles d'utilisation du carnet

Ce carnet vous est remis afin d'y faire figurer votre activité physique personnelle durant votre formation d'intégration. Il est le reflet de votre motivation sur la prise en compte de votre condition physique.

Il pourra vous être demandé en cours de stage.

Vous le conserverez à l'issue de votre formation et en disposerez pour vous guider tout au long de votre carrière afin de préserver votre capital santé et conserver votre efficacité opérationnelle.

2/ La philosophie de l'Activité Physique chez les Sapeurs-Pompiers

Une bonne condition physique participe à l'amélioration des performances intrinsèques de tous sapeurs-pompiers et contribue à préserver son potentiel physique et psychologique dans le but d'accomplir les missions opérationnelles qui lui seront confiées, le tout en sécurité.

Cette pratique régulière permettra à terme de préserver sa santé et son hygiène de vie, tout au long de sa carrière.

Cette philosophie pourrait se résumer au travers de la devise :

" ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN "

« Mens sana in corpore sano ».

Juvénal



A retenir !

Les activités physiques ont pour but principal la préservation du capital santé par le maintien et le développement de la condition physique des personnels exposés aux missions des sapeurs-pompiers

Aspect réglementaire

- **Arrêté du 6 décembre 2013 relatif à l'encadrement des activités physiques chez les sapeurs-pompiers (REAC)** qui va bientôt être modifié.
- **Arrêté du 30 septembre 2013 modifié par Arrêté du 22 août 2019**
Relatif aux formations de sapeurs-pompiers professionnels.
- **Arrêté du 7 mai 2012 relatif au programme des concours prévus à l'article 5 du décret n° 2012-520 du 20 avril 2012 portant statut particulier du cadre d'emplois des sapeurs et caporaux de sapeurs-pompiers professionnels.**
- **Arrêté du 20 décembre 2005 modifiant l'arrêté du 6 mai 2000**
Fixant les conditions d'aptitude médicale des sapeurs-pompiers professionnels et volontaires et les conditions d'exercice de la médecine professionnelle et préventive au sein des services départementaux d'incendie et de secours (**Art. 8 et 11**) et –art. 74 Partie III du RI du SDIS 63.

Article 74 - Suivi médical et aptitude :

Chaque SPP doit veiller tout au long de son engagement à son aptitude physique, en réalisant les tests d'aptitudes physiques annuels notamment, et satisfaire selon une périodicité fixée par le médecin-chef aux différentes visites et contrôles médicaux.

L'absence aux visites ou contrôles médicaux peut entraîner la suspension de tout service opérationnel.

- **Règlement Intérieur du SDIS 63** (modifié en décembre 2016)

Chapitre 4 : Les dispositions communes aux sapeurs-pompiers

Article 12 - Epreuves sportives

Les épreuves sportives officielles pour les SP comprennent :

- Le cross départemental et ses finales régionales, interrégionales et nationales ;
- Le parcours sportif avec ses sélections de groupement et ses finales départementales, régionales, interrégionales et nationales.

Ces épreuves sont organisées conjointement par le service formation du CDSP et le CIS du lieu des épreuves. Celles-ci respectent les conditions techniques et matérielles imposées par les règlements.

Chapitre 5 : Les dispositions communes diverses

Article 21 - Aptitude physique et formation

Chaque agent doit respecter une hygiène de vie qui lui garantisse une condition compatible avec l'exercice de ses missions et la vie en collectivité. Il a le devoir personnel d'entretenir régulièrement ses connaissances théoriques et pratiques ainsi que sa condition physique, notamment avec les moyens mis à disposition par le SDIS.

Chaque SP effectue les épreuves et tests physiques réglementaires définis pour l'ensemble du CDSP.

Mon Profil

Nom :

Prénom :

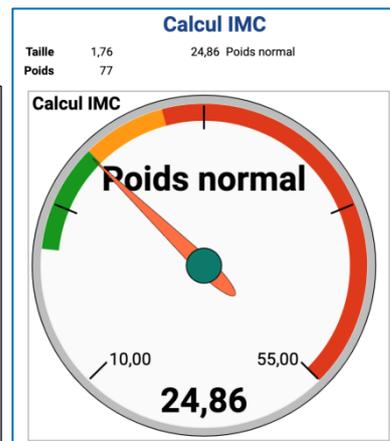
Âge :

Poids :

Taille :

$$\text{IMC} = P / (\text{Taille}^2)$$

Il se calcule simplement en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille (m). Un **IMC** normal se situe entre 18,5 et 25.



Quelques indicateurs supplémentaires seront utilisés pour cibler les séances :
VMA, Fréquence cardiaque de réserve et FCmax (Cf Fiche de suivi en CAP).

FC Repos (au réveil le matin)

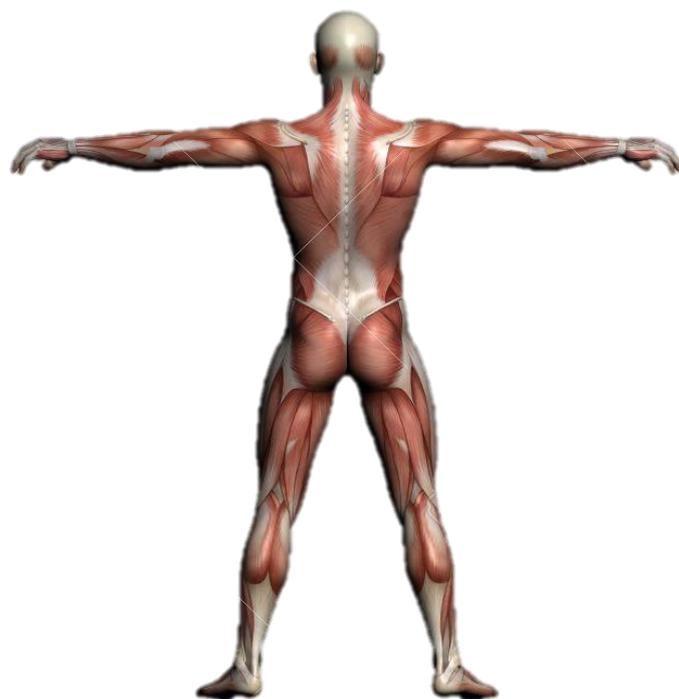
FC Max (théorique=220 - âge) soit :

Ma pratique sportive :

(Décrivez vos sports et ou vos activités physique Pratiquées)

Activité Physique pratiquée	Nombre d'années	Fréquence/ Semaines	Niveau ou durée / sem

Historique de mes pathologies



Indiquez vos pathologies à l'aide d'une pastille rouge ●

Précisez vos pathologies récentes ou anciennes

Type de pathologie	Localisation où ?	Quand ?	Durée d'arrêt	Parades mises en place
Ex : Tendinite	Coude intérieur Gauche	Récente	0	Kiné + réduction séances
Ex : Douleur	Lombaires	Depuis 10 jours	0	Assouplissement Etirements

Prise en Charge des lésions et traumatismes

Lésions musculaires

PATHOLOGIE	QUAND	CARACTERISTIQUES	RECOMMANDATIONS
Courbatures	Jusqu'à 48H après l'effort	Douleurs musculaires diffuses concernant souvent plusieurs groupes musculaires. Elles résultent d'un effort inhabituel ou de la fatigue	Entraînement régulier, bain chaud et massages doux après l'effort
Crampe	Pendant ou après l'effort	Puissante contraction involontaire très douloureuse du muscle. Elle est due à un défaut d'hydratation et à des désordres métaboliques (accumulation d'acide lactique)	Hydratation avant, pendant et après l'effort avec une eau riche en sel et bicarbonates (ex. St Yorre). Etirement progressif du muscle après l'effort
Contracture	Pendant ou après l'effort	Douleur et raideur musculaire résultante d'un épuisement énergétique. Point dur à la palpation.	Prémices d'un accident musculaire, elle nécessite la plus grande des attentions et un repos de quelques jours.
Contusions musculaire externe (béquille)	Pendant l'effort Fréquente dans les sports de contact (foot, rugby, judo...)	Ecrasement, voire rupture de fibres musculaires consécutive à un choc direct	Glacer et reprendre progressivement le sport en fonction de la douleur
Elongation	Pendant l'effort Lors d'un étirement violent du muscle (ex. frappe du footballeur...)	Dépassement de l'élasticité musculaire (micro-déchirures). Repérable par la sensation de piqure qui l'accompagne	Arrêt immédiat et repos de plusieurs jours
Claquage, déchirure	Pendant l'effort Lors d'un étirement violent du muscle combiné à une contraction du muscle.	Stades supérieurs à l'élongation avec la rupture d'un grand nombre de fibres musculaires. Douleur et impotence fonctionnelle.	Arrêt immédiat, contention, glace et consultation médicale

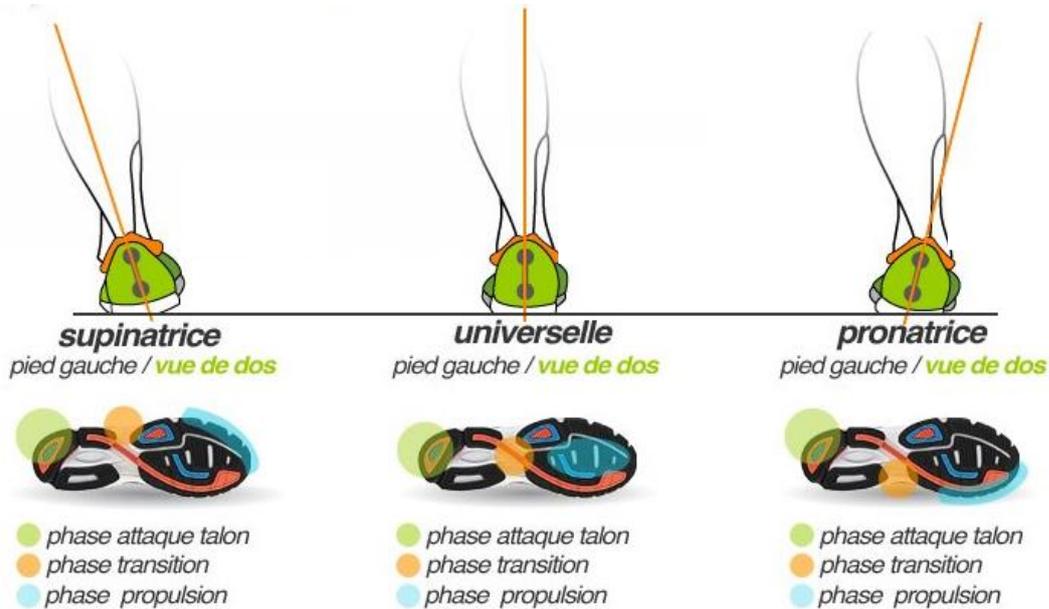
A retenir le principe GREC « Glace Repos Elévation Contention »

Lésions Articulaires

Lésions	Description	Prévention	Soins
Entorse	Etirement ou déchirure d'un ou plusieurs ligaments d'une articulation. 3 degrés de gravité : -Entorse légère, foulure qqs ligaments lésés - Entorse modérée, déchirure partielle - Entorse grave Rupture des ligaments avec arrachement osseux possible	Echauffement -Musculaire -Articulaire -Cardio -Neurologique Hydratation Alimentation Etirements	GREC Rééducation (Kiné) Proprioception Etirements légers
Luxation	Déplacement de deux surfaces articulaires avec rupture partielle ou complète de l'enveloppe ligamentaire.	Echauffement +++	Immobilisation Diagnostic médical

Type de foulée et choix des chaussures

En course à pied, le choix des chaussures est très important car c'est le lien entre vos pieds et le sol. Dans la mesure du possible, rendez-vous chez un spécialiste qui saura identifier votre type de foulée et vous conseiller sur le choix des chaussures adaptées à votre morphologie et à votre entraînement.



Les points clés avant de choisir ses chaussures :

- *port Poids du coureur :*
- *Activités pratiquées : Course à Pied / Sports Co*
- *Fréquence de pratique : Nbre de séances /sem*
- *Distance ou durée :*
- *Type de terrain : Route, Trail ou mixte*
- *Pointure :*

La Diététique du sportif

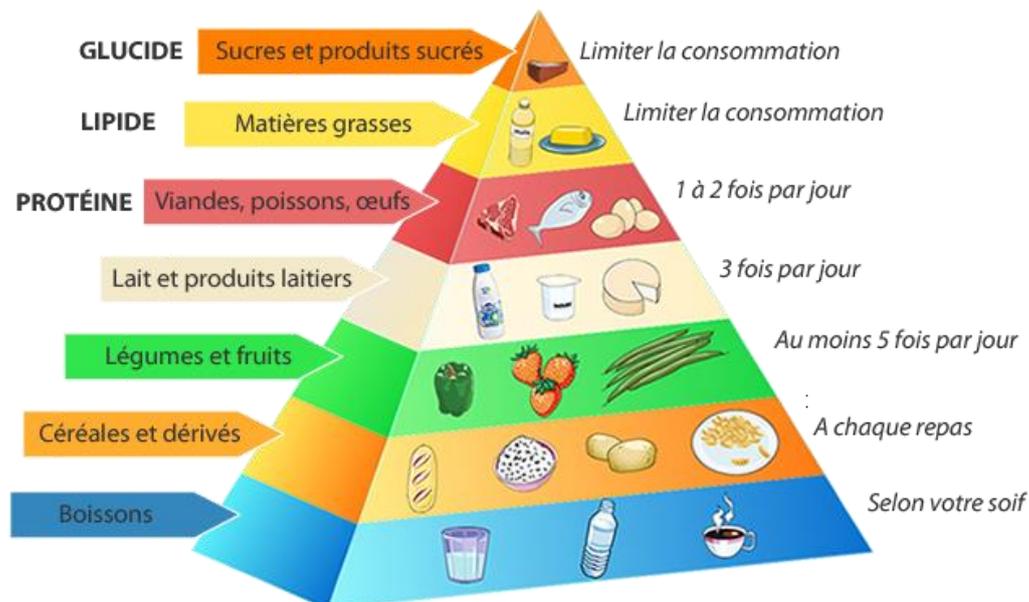
Comment bien se nourrir ?

- Fruits : 3 portions par jour (crus, cuits, frais, préparés...)
- Légumes : 2 portions de légumes cuits par jour (frais, surgelés, conserves) et au moins 1 crudité par jour
- Pain, féculents, légumes secs à chaque repas :
 - o favoriser le pain complet
 - o manger au moins 2 fois par semaine des légumes secs
- Produits laitiers à chaque repas (3x)
 - o privilégier la variété : lait, yaourt, fromage blanc...
 - o 1 seul morceau de fromage par jour à cause de sa richesse en graisses saturées
- Viandes, poissons, œufs :
 - o alterner, au déjeuner et au dîner
- Matières grasses :
 - o varier les huiles : colza, olive, noix...
 - o limiter les graisses d'origine animale (beurre)
 - o réduire les aliments gras (fritures, charcuteries, fromages...)
- Boissons :
 - o l'eau est la seule physiologiquement indispensable
 - o varier les eaux (plates, gazeuses...)
- Produits sucrés :
 - o Limiter les boissons sucrées et les aliments gras sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolats, glaces...)



L'équilibre alimentaire :

- L'hydratation :
 - o Elle est la première garantie de la performance
 - o Buvez avant, pendant et après l'effort
- La quantité : l'apport énergétique doit être adapté aux dépenses énergétiques
- La qualité :
 - o 12 à 15% de protéines (viandes, poissons, œufs)
 - o 25 à 30% de lipides (huile, beurre, fromages)
 - o 55 à 60% de glucides (légumes, fruits, féculents)
- la répartition : au moins 3 repas par jour avec une durée minimale de 35 minutes pour l'ingestion
- la diversité :
 - o aucun aliment ne possède toutes les propriétés
 - o seule la plus grande variété permettra de couvrir tous les besoins en protéines, graisses, sucres, vitamines, minéraux, oligoéléments
 - o légumes et fruits sont sources de vitamines antioxydants



Les principes de l'entraînement

- **Régularité**

Minimum 2 à 3 séances par semaine sur 3 semaines successives pour progresser et permettre au corps de s'adapter physiologiquement. Si les séances sont trop espacées les performances seront réduites. De même un arrêt de l'entraînement provoque une disparition rapide des effets acquis au début de la préparation.

- **Variabilité**

Variation des exercices, des activités, des groupes musculaires cibles (agonistes et antagonistes) afin de développer l'ensemble des muscles du corps sans créer de déséquilibre.

- **Adaptabilité**

Adapter les exercices et les séances en fonction de vos contraintes (vulnérabilités) également en fonction de vos pathologies ou de votre âge.

- **Intensité**

Pour progresser il faut de la régularité mais également un minimum d'intensité en fonction des objectifs recherchés ou à atteindre.

- **Récupération**

Une fréquence trop importante des séances d'entraînement sans période de récupération peut conduire à une baisse des performances.

Construction d'une séance

Phase de la séance	Objectifs	Durée
Phase 1 L'Echauffement	- Cardiovasculaire - Musculaire - Articulaire - Neurologique	15 à 20 min (25%)
Phase 2 Le corps de séance	Déroulement des exercices demandés Séries, Répétitions, Temps de récupération	30 à 45 min (50%)
Phase 3 : Le retour au calme	Le retour progressif à la normale au niveau physiologique et mental et préparation de la séance d'étirements.	10 à 15 min (25%)

Préparation physique et évaluations FI SPPNO 2020

Le référentiel national d'activités et de compétences de l'équipier SPP se compose de :

- 3 domaines d'activités, regroupant 8 activités également dénommées *bloc de compétences*

La préparation liée à l'activité physique est évaluée dans le bloc de compétences transversale et sont regroupés dans l'activité A.

ACTIVITÉS	COMPÉTENCES ASSOCIÉES	SAVOIRS-AGIR
A. Agir selon les règles relatives à la santé, sécurité et qualité de vie en service (SSQVS)	Préserver sa santé tout au long de sa carrière afin d'accomplir ses missions en sécurité	Adapter et entretenir son potentiel physiologique, physique, psychologique et social en vue de garantir sa capacité opérationnelle à long terme Proscrire tout comportement addictif (substances psychoactives ou dopantes, tabac, alcool, activités sportives excessives, jeux, ...)
	Préserver son potentiel physique et psychologique	Autoévaluer son potentiel physique Développer et améliorer son potentiel physique en référence aux indicateurs de la condition physique (ICP) Développer et améliorer son potentiel psychologique Agir et réagir lors d'une agression psychologique

Pour valider le bloc de compétences A, la préparation physique se déroulera sur 14 semaines de formation avec une évaluation continue en trois étapes :

1. Evaluation diagnostique sur la première semaine
2. Evaluation intermédiaire (semaine 9)
3. Evaluation finale en dernière semaine ;

Les différentes évaluations seront réparties sur la semaine :

- Test d'endurance sur 10 Kms
- Tests ICP + Grimper de corde (5 m)
- Tests de 50 mètres Nage Libre et épreuve de sauvetage aquatique.
- PSSP validé sur la participation au PSSP départemental le 28 mars à Thiers.

Les barèmes de notation des tests sont visibles en *Annexe*

Planification des séances FI SPPNO2020

Les séances encadrées par les EAP seront planifiées de la façon suivante :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Séance course à pieds (CAP)	Séance de Renforcement musculaire (RFM)	Séance de Natation et/ou Sauvetage Aqua	Séance CAP ou RFM ou PSSP suivant planification	Récup
Départ du CIS Cournon	CIS Clermont-Fd	Piscine de Cournon	CIS Cournon	

Les séances pourront être amenées à être déplacées suivant les contraintes des programmes prévus ou déplacements.

Pour anticiper votre préparation un programme de séances de course à pied vous est proposé en **Annexe**.

Un autre programme d'entraînement pour débiter cette préparation physique peut être mis en place.

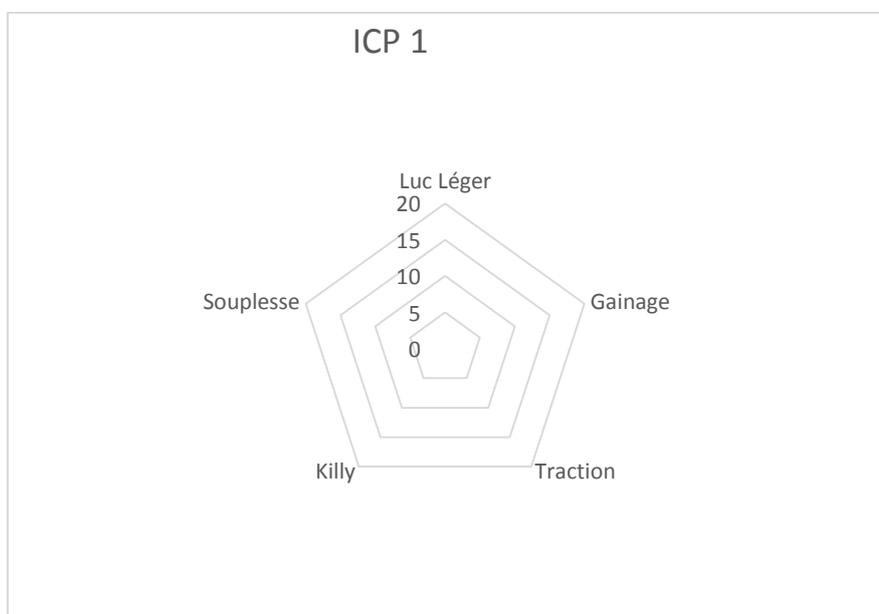
4 semaines de préparation (fin décembre à février)	4 jours d'entraînement / Semaine	
	3 Cardio-Vasculaire	1 Renforcement musculaire
	1 en capacité 30' à 1 h	Circuit Training Alterné W 10" à 40"
2 en Cap et 1 activité portée Vélo Rameur Natation	8 ateliers 4 Gr Abdos/ Lombaires 4 Gr Dos / Pec Ou Cuisses X 2	

Fiche individuelle suivi de la condition physique évaluation diagnostique



	NATATION 50 M NL		NATATION Sauvetage		10 000 m		CORDE		PSSP	
	Chrono	Note	Chrono	Note	Chrono	Note	Chrono	Note	Chrono	Note
Concours SPP										
Eval°1										

ICP	GAINAGE		SOUPLESSE (cm)		Pompes		KILLY		Tractions		ENDURANCE CARDIO	
	Chrono	Note	Mesure	Note	Nbre	Note	Chrono	Note	Nbre	Note	Chrono	Note
Concours SPP												
Eval°1												



Réalisé votre première analyse suite à la première période d'entraînement et suite à l'évaluation diagnostique du début de la formation

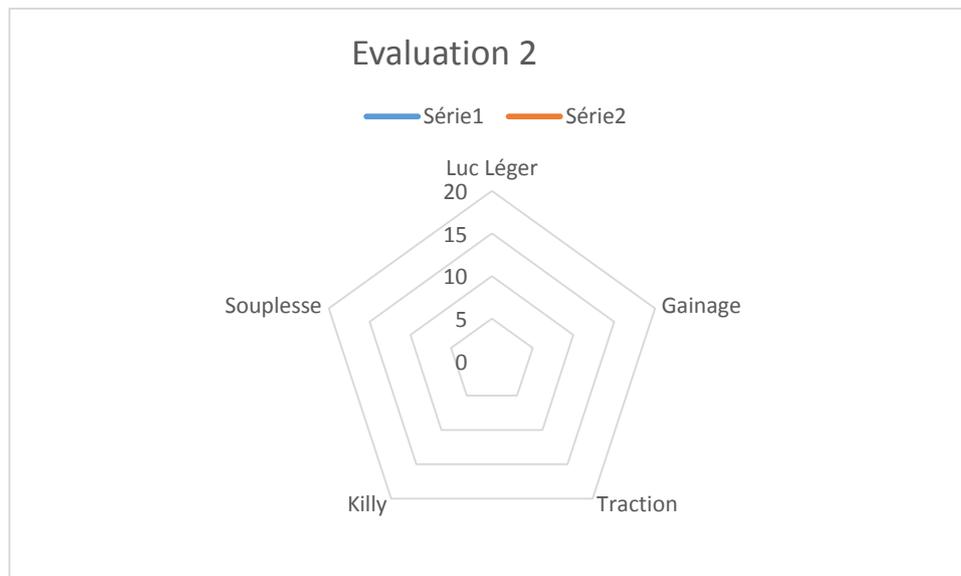
Mes Forces "Ce qui va bien"	
Mes Vulnérabilités "Ce qui va moins bien"	
Parades	
Facteurs de réussites	

Fiche individuelle suivi de la condition physique évaluation intermédiaire (semaine9)



	NATATION 50 M NL		NATATION Sauvetage		10 000 m		CORDE		PSSP	
	Chrono	Note	Chrono	Note	Chrono	Note	Chrono	Note	Chrono	Note
Eval°1										
Eval°2										

	GAINAGE		SOUPLESSE (cm)		Pompes		KILLY		Tractions		ENDURANCE CARDIO	
	Chrono	Note	Mesure	Note	Nbre	Note	Chrono	Note	Nbre	Note	Chrono	Note
ICP												
Eval°1												
Eval°2												



Bilan et évolutions observées suite à votre première analyse

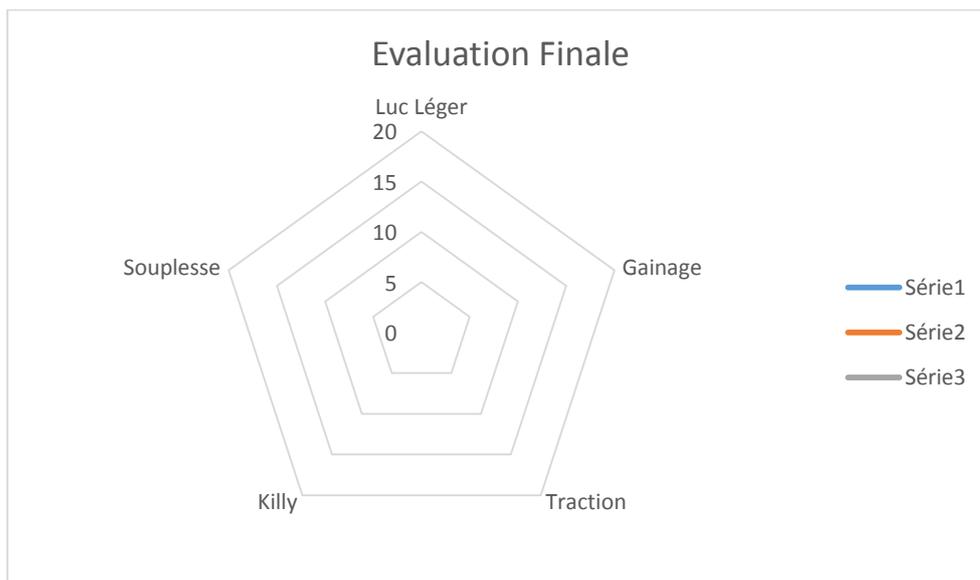
Mes Forces "Ce qui va bien"	
Mes Vulnérabilités "Ce qui va moins bien"	
Parades	
Facteurs de réussites	

Fiche individuelle suivi de la condition physique évaluation finale



	NATATION 50 M NL		NATATION Sauvetage		10 000 m		CORDE		PSSP	
	Chrono	Note	Chrono	Note	Chrono	Note	Chrono	Note	Chrono	Note
Eval°1										
Eval°2										
Eval° Finale										

	GAINAGE		SOUPLESSE (cm)		Pompes		KILLY		Tractions		ENDURANCE CARDIO	
	Chrono	Note	Mesure	Note	Nbre	Note	Chrono	Note	Nbre	Note	Chrono	Note
ICP												
Eval°1												
Eval°2												
Eval° Finale												



Conclusion

Bilan et évolutions observées suite à votre préparation sur l'ensemble de la FI -SPPNO

Adaptation des Séances	
Ma progression	
Qualité des intervenants	
Bilan autres remarques	

ANNEXES

- Exemple de fiche d'enregistrement des Séances.....p19
- Cycle de Préparation Course FI SPPNO 2020..... p20
- Barème de notation des ICP 2020.....p22
- Tableau distance à VMA..... p23
- Déterminer sa VMA.....p24
- Fiches étirements.....p25

Préparation FI SPPNO 2020 en Course à Pieds (CAP)

Pourquoi ?

Développement des qualités d'**endurance** et de la capacité aérobie, prioritaires chez les SP
Solicitation de toutes les fonctions vitales, développement des capacités physiologiques
Résistance plus longue à la fatigue et donc meilleure gestion des ressources en intervention.

Pour qui ?

FI SPPNO 20 personnes

Durée des séances : 1h à 1h15

Nombre de séances : 2 à 3 séances par semaine en moyenne

Matériel et lieux disponibles :

Parcours ou circuit plat ou peu vallonné

Stade extérieur avec terrain de foot-ball et/ou piste de 400 m

Circuit extérieur caserne

Cardio-fréquencemètre / montre GPS

Application gratuite sur Smartphone

Les objectifs :

Objectifs à long terme :

Développement des capacités aérobies, endurance et résistance;

Amélioration son temps et capacité sur 10 kms

Amélioration de la VMA pour le test d'endurance cardio-respiratoire (ICP)

Objectifs à moyen terme :

Période 1 : phase de développement foncier et musculaire (Endurance fondamentale + PPG)

Période 2 : phase de progression et développement de la VMA

Période 3 : phase de préparation spécifique Evaluation

Objectifs à court terme :

Amélioration de la VMA en course à pieds

Connaître et réguler son allure de course

Améliorer sa condition physique générale

Maintenir sa condition physique opérationnelle

Bien être et santé dans son quotidien

Préparation FI SPPNO - Phase 1

Durée du cycle de travail

4 à 5 semaines (fin décembre à fin janvier)

Objectifs

Travail "foncier" avec introduction progressive du travail de qualité et des allures de course plus

Le coureur doit avoir au préalable effectué un Test de VMA afin de courrir à l'allure demandée.

Type de séance

EF	Endurance Fondamentale
PPG	Préparation Physique Générale
CA	Capacité Aérobie
PA	Puissance Aérobie

[fiche individuelle de suivi](#)

[Tableau VMA](#)

Semaine 0	Type de séance	Exercices
Séance 1	CA	Test de VMA + ICP

Semaine 1	Type de séance	Exercices
Séance 1	EF + PPG*	Footing 45' avec 10 accélérations en ligne droite
Séance 2	CA	Footing 30' + 2x5' à 80%VMA R=5' + 10' cool
Séance 3	EF	Footing 45' avec 10 accélérations

Semaine 2	Type de séance	Exercices
S1	EF	Footing 45' avec 10 accélérations en ligne droite
S2	PA	Footing 25' + 2x6(30''-30'') R=5' à 95%VMA
S3	CA	Footing 30' + 3x5' à 80%VMA R=5' + 10' cool

Semaine 3	Type de séance	Exercices
S1	EF	Footing 30' + PPG (circuits)
S2	EF + PPG	Footing 25' + 2x8(30''-30'') R=5' à 95%VMA
S3	CA	Footing 30' + 4x5' à 80%VMA R=5' + 10' cool

Semaine 4	Type de séance	Exercices
S1	PA	Footing 45' avec 10 accélérations
S2	EF	Test de VMA + ICP
S3	CA	Footing de 30' + 10'-8'-6' à 80%VMA R=5' + 10' cool

*Les exercices de Préparation Physique Générale (PPG) pourront être réalisés sur une séance

Barème notation ICP FI SPPNO 2020

	NATATION 50 MNL	NATATION Sauvetage	CORDE	ENDURANCE CARDIO	SOUPLESSE	GAINAGE	Pompes	KILLY	Tractions	10 000 M	PSSP	
NOTES	Temps	Temps	Temps	Paliers	Centimètres	Temps	Répétitions	Temps	Répétitions	Temps	Temps	NOTES
1	1'	2'36	29"	5	8	1'15	2	1'	4	1H03	2'18	1
2	56"	2'28	28"	5,5	12	1'20	4	1'15	5	1H01	2'16	2
3	53"	2'20	27"	6	16	1'25	6	1'30	6	1H	2'14	3
4	51"	2'12	26"	6,5	18	1'30	8	1'45	7	59'	2'12	4
5	49"	2'04	25"	7	20	1'35	10	2'	8	58'	2'10	5
6	47"	1'56	24"	7,5	22	1'40	13	2'12	9	57'	2'08	6
7	45"	1'48	23"	8	24	1'50	16	2'24	10	56'	2'06	7
8	43"	1'40	22"	8,5	26	2'	19	2'36	12	55'	2'04	8
9	41"	1'32	21"	9	28	2'15	22	2'48	14	54'	2'02	9
10	39"	1'25	20"	9,5	30	2'30	25	3'	16	53'	2'00	10
11	37"	1'20	19"	10	32	2'45	28	3'12	18	52'	1'58	11
12	35"	1'15	18"	10,5	34	3'	31	3'24	20	50'	1'56	12
13	33"	1'10	17"	11	36	3'15	34	3'36	22	48'	1'54	13
14	31"	1'05	16"	11,5	38	3'30	37	3'48	24	46'	1'52	14
15	30"	1'00	15"	12	40	3'45	40	4'	26	44'	1'50	15
16	29"5	58"	13"	12,5	42	4'	44	4'12	28	42'	1'48	16
17	29"	56"	11"	13	44	4'15	48	4'24	30	40'	1'46	17
18	28"5	54"	9"	13,5	46	4'30	52	4'36	32	39'	1'44	18
19	28"	52"	7"	14	48	4'45	56	4'48	34	38'	1'42	19
20	27"50	50"	5"	14,5	50	5'	60	5'	36	37'	1'40	20

Tableau Distance à VMA

VMA	100 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 000 m	3 000 m	5000 m	10 000 m	30/ 30
KM/H												
10	36"	1'12"	1'48"	2'24"	3'	3'36"	4'48"	6'	18'	30'	1 heure	83 m
10,5	34"	1'09"	1'43"	2'17"	2'51"	3'26"	4'34"	5'43"	17'09"	28'34"	57'09"	88 m
11	33"	1'05"	1'38"	2'11"	2'44"	3'16"	4'22"	5'27"	16'22"	27'16"	54'33"	92 m
11,5	31"	1'03"	1'34"	2'05"	2'37"	3'08"	4'10"	5'13"	15'39"	26'05"	52'10"	96 m
12	30"	1'	1'30"	2'	2'30"	3'	4'	5'	15'	25'	50'	100 m
12,5	29"	58"	1'26"	1'55"	2'24"	2'53"	3'50"	4'48"	14'24"	24'	48'	104 m
13	28"	55"	1'23"	1'51"	2'18"	2'46"	3'42"	4'37"	13'51"	23'05"	46'09"	108 m
13,5	27"	53"	1'20"	1'47"	2'13"	2'40"	3'33"	4'27"	13'20"	22'13"	44'27"	113 m
14	26"	51"	1'17"	1'43"	2'09"	2'34"	3'26"	4'17"	12'51"	21'26"	42'51"	117 m
14,5	25"	50"	1'14"	1'39"	2'04"	2'29"	3'19"	4'08"	12'25"	20'41"	41'23"	121 m
15	24"	48"	1'12"	1'36"	2'	2'24"	3'12"	4'	12'	20'	40'	125 m
15,5	23"	46"	1'10"	1'33"	1'56"	2'19"	3'06"	3'52"	11'37"	19'21"	38'43"	129 m
16	23"	45"	1'08"	1'30"	1'53"	2'15"	3'	3'45"	11'15"	18'45"	37'30"	133 m
16,5	22"	44"	1'05"	1'27"	1'49"	2'11"	2'55"	3'38"	10'55"	18'11"	36'22"	138 m
17	21"	42"	1'04"	1'25"	1'46"	2'07"	2'49"	3'32"	10'35"	17'39"	35'18"	142 m
17,5	21"	41"	1'02"	1'22"	1'43"	2'03"	2'45"	3'26"	10'17"	17'09"	34'17"	146 m
18	20"	40"	1'	1'20"	1'40"	2'	2'40"	3'20"	10'	16'40"	33'20"	150 m
18,5	19"	39"	58"	1'18"	1'37"	1'57"	2'36"	3'15"	9'44"	16'13"	32'16"	154 m
19	19"	38"	57"	1'16"	1'35"	1'54"	2'32"	3'09"	9'28"	15'47"	31'35"	158 m
19,5	18"	37"	55"	1'14"	1'32"	1'51"	2'28"	3'05"	9'14"	15'23"	30'46"	163 m
20	18"	36"	54"	1'12"	1'30"	1'48"	2'24"	3'	9'	15'	30'	167 m
20,5	18"	35"	53"	1'10"	1'28"	1'45"	2'20"	2'56"	8'47"	14'38"	29'16"	171 m
21	17"	34"	51"	1'09"	1'26"	1'43"	2'17"	2'51"	8'34"	14'17"	28'34"	175 m
21,5	17"	33"	50"	1'07"	1'24"	1'40"	2'14"	2'47"	8'22"	13'57"	27'54"	179 m
22	16"	33"	49"	1'05"	1'22"	1'38"	2'11"	2'44"	8'11"	13'38"	27'16"	183 m

Déterminer sa VMA

	TEST VAM-VAL piste		TEST Navette Luc Léger		Test 1/2 cooper	
Palier	Vitesse	Extrapol° VMA (km/h)	Vitesse	Extrapol° VMA (km/h)	Distance (6 min)	VMA estimée
Palier N°1	8,5 km/h	8	8,5 km/h	8,8	1000 m	10,0 km/h
Palier N°2	9,0 km/h	8,5	9,0 km/h	9,5	1050 m	10,5 km/h
Palier N°3	9,5 km/h	9	9,5 km/h	10,3	1100 m	11 km/h
Palier N°4	10,0 km/h	9,5	10,0 km/h	11	1150 m	11,5 km/h
Palier N°5	10,5 km/h	10	10,5 km/h	11,8	1200 m	12 km/h
Palier N°6	11,0 km/h	10,5	11,0 km/h	12,3	1250 m	12,5 km/h
Palier N°7	11,5 km/h	11	11,5 km/h	13,3	1300 m	13 km/h
Palier N°8	12,0 km/h	11,5	12,0 km/h	14	1350 m	13,5 km/h
Palier N°9	12,5 km/h	12	12,5 km/h	14,8	1400 m	14 km/h
Palier N°10	13,0 km/h	12,5	13,0 km/h	15,5	1450 m	14,5 km/h
Palier N°11	13,5 km/h	13	13,5 km/h	16,3	1500 m	15 km/h
Palier N°12	14,0 km/h	13,5	14,0 km/h	17	1550 m	15,5 km/h
Palier N°13	14,5 km/h	14	14,5 km/h	17,8	1600 m	16 km/h
Palier N°14	15,0 km/h	14,5	15,0 km/h	18,5	1650 m	16,5 km/h
Palier N°15	15,5 km/h	15	15,5 km/h	19,3	1700 m	17 km/h
Palier N°16	16,0 km/h	15,5	16,0 km/h	20	1750 m	17,5 km/h
Palier N°17	16,5 km/h	16	16,5 km/h	20,8	1800 m	18 km/h
Palier N°18	17,0 km/h	16,5	17,0 km/h	21,5	1850 m	18,5 km/h
Palier N°19	17,5 km/h	17	17,5 km/h	22,3	1900 m	19 km/h
Palier N°20	18 km/h	17,5	18 km/h	23	1950	19,5 km/h
Palier N°21	18,5 km/h	18			2000	20 km/h
Palier N°22	19 km/h	18,5			2050	20,5 km/h
Palier N°23	19,5 km/h	19			2100	21 km/h
Palier N°24	20 km/h	19,5			2150	21,5 km/h
Palier N°23	20,5 km/h	20			2200	22 km/h
Palier N°24	21 km/h	20,5			2250	22,5 km/h

Fiches étirements

TECHNIQUES		OBJECTIFS	CARACTERISTIQUES	QUAND ?	SUR QUOI ILS AGISSENT ?	DUREES
TECHNIQUES PASSIVES	ÉTIREMENTS PASSIFS	Entretien de la souplesse En phase élastique	Allongement lent, progressif permettant de retrouver l'amplitude perdue	Chaque jour et après l'effort	Muscle, enveloppe conjonctive, vaisseau sanguin	chaque position = 15 à 20 s
	POSTURES PASSIVES	Gagner en souplesse permet de gagner et récupérer de l'amplitude	Allongement lent, de longue durée, permettant d'atteindre des amplitudes importantes	3 fois par semaine	Muscle, enveloppe conjonctive, tendon, tissu artériel	chaque position = 1 à 5 minutes
TECHNIQUES PASSIVES TECHNIQUES ACTIVES	ÉTIREMENTS ACTIVO-PASSIFS	Gagner en souplesse ou maintenir le muscle sous tension entre deux efforts	Allongement (jusqu'à la limite des possibilités) associé à une contraction musculaire (statique) suivi d'un allongement aussitôt le relâchement	2 fois par semaine ou entre 2 efforts	Muscle, enveloppe conjonctive, tendon	allongement-contraction 10 à 15 s puis allongement = 20 s
	STRETCHING POSTURAL	Améliore le tonus musculaire, diminue les tensions	Stretch tonique (ST) : sollicitations de nombreux groupes musculaires en allongement et en contraction afin de réaliser les postures désirées. Stretch lourd (SL) : posture d'allongement global sans contraction, sous l'action de la pesanteur	1 à 2 séances de 45 minutes par semaine	ST : muscle en raccourcissement et en allongement SL : muscle, enveloppe conjonctive, tendon, tissu nerveux	Stretch tonique = 12 à 15 s Stretch lourd = 2 minutes
TECHNIQUES ACTIVES	ÉTIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES	Préparation - échauffement Muscles - tendons - récepteurs nerveux	Allongement (non maximal) associé à une contraction musculaire (statique ou excentrique) suivi après relâchement de mouvements dynamiques	Avant l'effort en fin d'échauffement	Zone myotendineuse en allongement muscle en raccourcissement	allongement-contraction = 8 s puis phase dynamique = 8 s
	MOUVEMENTS BALISTIQUES	Rodage articulaire Préparation de l'organisme à l'effort	Mouvement pendulaire, en balancier où seul le poids du corps doit agir. Le relâchement est fondamental, sinon est mis en jeu le réflexe myotatique	Avant l'effort au début de l'échauffement	Tissu artériel	chaque mouvement = 20 s

