

01.04.2020



AIDE AU DÉVELOPPEMENT ET À LA GESTION DES SECTIONS LOCALES

Fiche n°12 : **Continuité Pédagogique JSP**

Descriptif :

Face à une situation particulière (confinement – COVID19), la Fédération nationale des sapeurs-pompiers de France met à disposition de nos animateurs et de nos jeunes sapeurs-pompiers la plateforme en ligne **FOAD JSP**. Cet outil de formation ouvert à distance reprend le contenu des manuels des 4 cycles de formation, proposés par les Editions des sapeurs-pompiers de France et la Commission nationale des jeunes sapeurs-pompiers.

Cinq modules sont abordés à chacun des 4 cycles :

- Prompt secours ;
- Lutte contre les incendies ;
- Protection des biens et de l'environnement ;
- Engagement citoyen et acteurs de la sécurité civile,
- Activités physiques et sportives

Chaque séquence est clôturée par une auto-évaluation qui permet au JSP de contrôler ses connaissances.

Suivez le lien : <https://spf-editions.fr/JSP> et accédez gratuitement à ce service.

La **notice d'emploi** est disponible sur : <https://spf-editions.fr/JSP/notice.pdf>
Pour toutes questions sur le fonctionnement de cet outil, merci de contacter : support-technique@ix-points.com



Dans le cadre de la continuité pédagogique des JSP, la commission nationale propose également de diffuser aux JSP le document ci-dessous. Il reprend une série d'exercices physiques qui peuvent être adaptés en fonction du cycle.

CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE – COVID19 JSP

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES JSP



1 Jumping Jack

2 Chaise contre un mur

3 Allongé - debout

4 Pompes

5 Abdominaux

6 Monter sur chaise

7 Squats

8 Dips sur une chaise

9 Planche

10 Courir sur place

11 Fentes

12 Squats

13 Gainage sur le côté

14 Gainage sur le côté

15 burpees

Flexion, Pieds en arrière, Pompe, Retour flexion, Extension saut

Programme d'Activité Sportive Jeunes Sapeurs-Pompiers

Durant le confinement, voici 15 exercices à réaliser pendant 20 secondes espacés de pauses de 10 secondes chacune (Soit près 7 minutes d'activités / séance)

Répéter la séance 4 fois par semaine

Alternier par une séance de footing d'une durée 20 mn en respectant les directives en vigueur

UDSP 14 / Pôle Bien-être / Commission Sports / JSP - 03/2020

Adaptations

Possibilité de découper ce circuit en deux :

1. Jumping Jack / Pompes (possibilité de faire les pompes sur les genoux) / Monter sur chaise / Abdominaux / Courir sur place / Planche / Fentes
2. Allongé-debout / Dips sur chaise / Gainage côté / Squats / Gainage côté / Burpees (possibilité de supprimer la pompe) / Chaise

Temps de travail :

1. Base : 20 sec d'effort / 10 sec de récup
2. Niveau supérieur : 30 sec d'effort / 15 sec de récup
3. Niveau inférieur : 15 sec d'effort / 10 sec de récup

Références statutaires :

Points de contact:

Mots clés:

COMMISSION JSP – CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE- FORMATION À DISTANCE