

Chronologie d'une séance d'APS

Préparation de la séance

En amont de la séance (quelques jours/heures avant)

Choix de la séance, l'animateur prend connaissance des points suivant : organisation matérielle, organisation humaine, déroulement de la séance/exercices. Il peut ainsi anticiper par rapport au nombre d'AJSP disponibles, au nombre de JSP présents et au matériel à prévoir

Prise en main du groupe

En début de séance

Présentation de la séance aux JSP : thème, objectifs, organisation, déroulement, durée... L'AJSP vérifie que les JSP ont une tenue et des chaussures adaptées ainsi qu'une bouteille d'eau.

Il est utile de présenter en début d'année le sac type que les JSP devront toujours avoir en séance d'APS. Il pourra contenir : une paire de chaussure d'intérieure, des vêtements secs (chaussettes, t-shirt, veste), une bouteille d'eau, une serviette + savon si possibilité de prendre une douche après la séance

Echauffement

Début de la séance

Permet aux JSP de rentrer progressivement dans la séance en se préparant physiquement et psychologiquement à l'effort. L'intensité, faible au début, augmente tout au long de l'échauffement pour amener les jeunes en capacité à fournir un effort soutenu

Les principes de l'échauffement seront détaillés plus précisément dans la séquence suivante

Corps de séance

La séance proprement dite. Les objectifs varient en fonction des exercices proposés. Le formateur veillera à respecter les temps de récupération et d'effort et s'assurera que les JSP s'hydratent régulièrement

Retour au calme

Fin du corps de séance

Baisse progressive de l'intensité pour faire retomber l'excitation : trot lent, marche, marche sur pointes de pieds en extension, exercices de respiration...

Etirements

Fin de séance

Moment de délassement qui doit se dérouler dans le calme. Permet de recouvrer l'amplitude articulaire et de détendre les muscles sollicités pendant la séance.

Bilan de la séance

Après la séance

Le formateur fait le point et consigne par écrit les informations relatives à la séance passée : exercices réalisés, perf (éventuellement), problèmes particuliers, remarques... Cette étape permet de garder une trace des séances et de communiquer au sein de l'équipe d'AJSP.