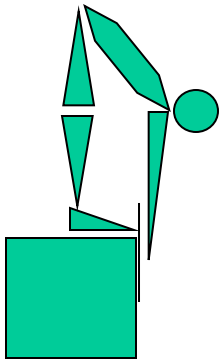


Souplesse Arrière jambes



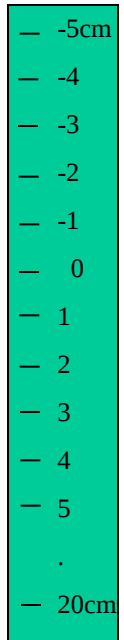
Coach

Consignes

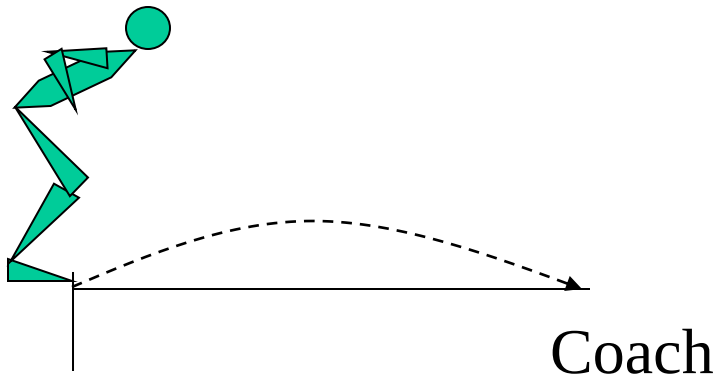
- En chaussettes
- Pieds ensembles, jambes tendues
- Majors ensembles
- Allez chercher le plus bas possible DE MANIERE SOUTENUE

Rappels importants

- 0 = niveau du banc (de la surface sur laquelle reposent les pieds)



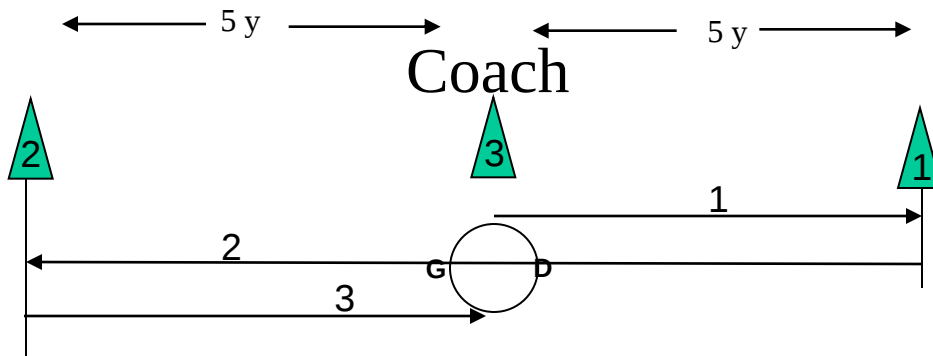
Détente Horizontale (saut en longueur sans élan)



Consignes

- Les deux pieds derrière la ligne de départ
- Ne pas bouger les pieds avant le saut
- On peut se servir des bras pour prendre de l'élan
- Ne pas tomber par en arrière à l'atterrissage (saut = 0)
- Le saut sera mesuré de la ligne de départ jusqu'au point où atterrissent les talons

T Test

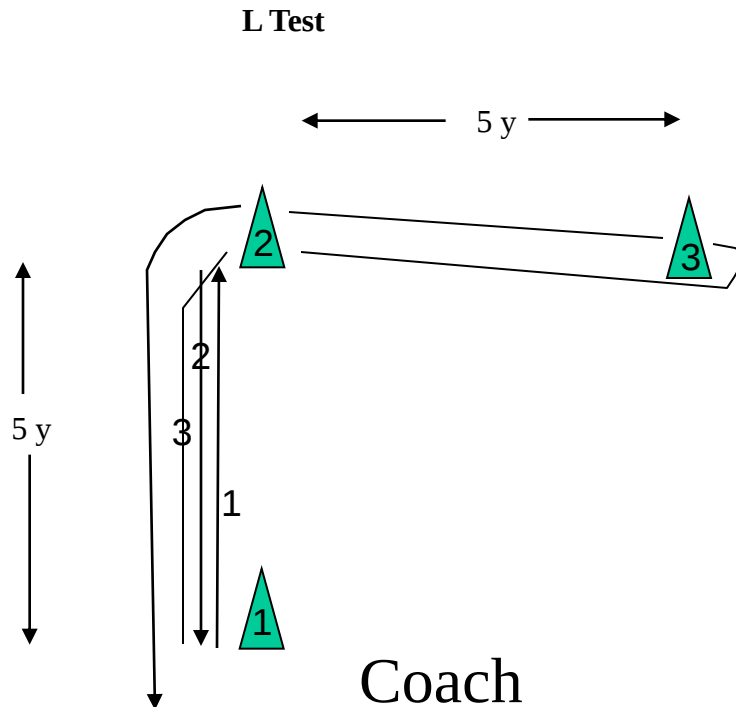


Consignes

- 3 points d'appui obligatoire, une main au sol
- Le chrono démarre quand la main au sol bouge
- Sprinter vers cone 1 et toucher au sol avec la main droite
- Pivoter et sprinter vers cone 2 et toucher au sol avec la main gauche
- Pivoter, sprinter et traverser la ligne de départ

Rappels importants

- Toucher au sol sur une ligne égale aux cones 1 et 2
- Sur la première répétition, toucher d'abord avec la main droite (votre départ étant à la droite), ensuite avec la main gauche; deux touches avec la même main = 0!
- Pas de touche au sol = 0!
- N'arrêtez jamais, même si vous glissez



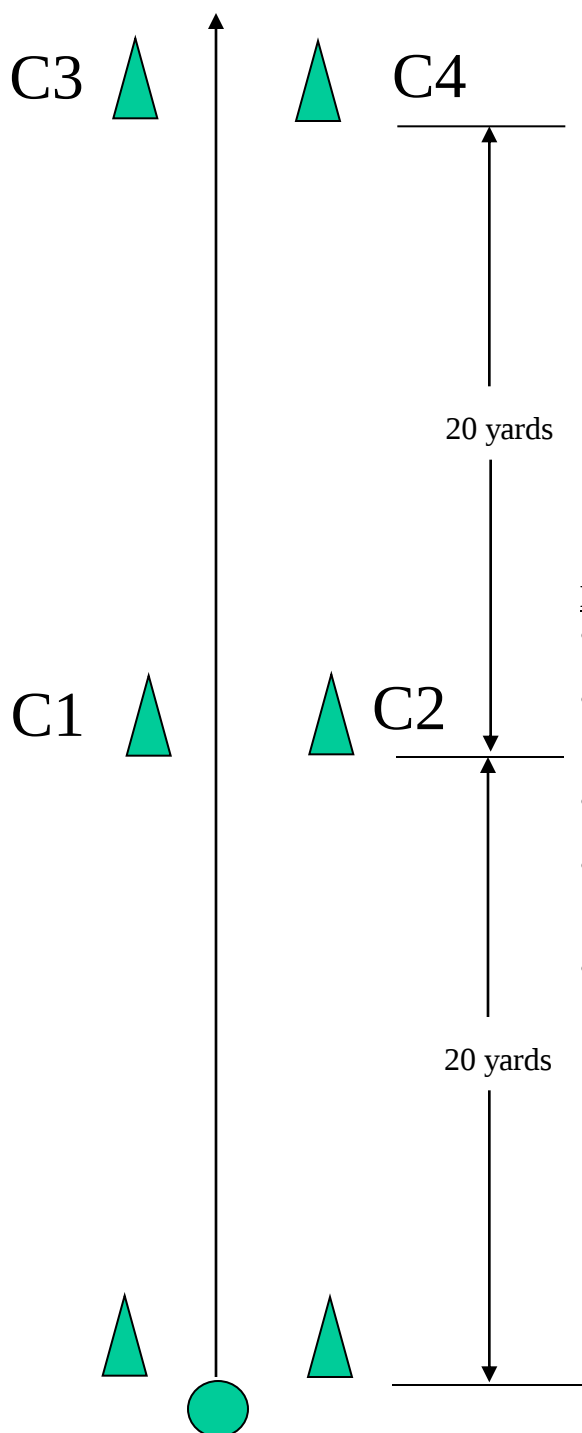
Consignes

- 3 points d'appui obligatoire, une main au sol
- Le chrono démarre quand la main au sol bouge
- Sprinter vers cone 2 et toucher au sol
- Pivoter et revenir vers cone 1 et toucher au sol
- Pivoter, sprinter à l'extérieur de cone 2 et tourner vers cone 3
- Effectuer un pivot autour de cone 3 et sprinter jusqu'au retour en passant toujours à l'extérieur de cone 2

Rappels importants

- Toucher au sol sur une ligne égale aux cones 1 et 2
- Pas de touche au sol = 0!
- N'arrêtez jamais, même si vous glissez
- Vous pouvez arrondir votre trajectoire autant que vous voulez

20 et 40 yards



Départ

- 3 points d'appui obligatoire
- La main au sol doit être derrière la ligne de départ.
- L'athlète part quand il veut.
- Le chrono démarre sur le mouvement de la main au sol.
- Le chrono s'arrête quand le torse de l'athlète croise la ligne (20 ou 40).

C = Coach