

## JOURNEE EVALUATION PHYSIQUE

MERCREDI 22 FEVRIER

Public :

De benjamins à espoirs...

Objectif

Déterminer des valeurs physiques de référence permettant de détecter des aptitudes, mais aussi d'évaluer la progression de l'athlète.

RDV 9h30 au club house!

Prévoir un repas pour le midi!

Matin

- Test de ruffier dickson explication et intérêt de cet exercice
- Mesure du poids et de la taille
- Test de souplesse
- Test de détente sèche (saut en hauteur sans élan)
- Test de force des bras (le plus de pompes en 1 minute)
- Test léger boucher (course à pied avec allure régulée...)

Après-midi

13h30 départ vers le trouvilliers

- 60m départ arrêté (1 assis 1 libre)
- 200m départ lancé
- 3km départ arrêté

Tenue vestimentaire :

Prévoir une tenue de sport type survêtement avec des baskets

Tenue de cycliste + vélo !!!!!

Par courtoisie merci de nous indiquer votre présence par mail ou SMS à :

[Cloarec.benoit@orange.fr](mailto:Cloarec.benoit@orange.fr) 06 77 76 15 60