



TESTS DE PRÉ-SÉLECTION

www.roadtoembrun.com



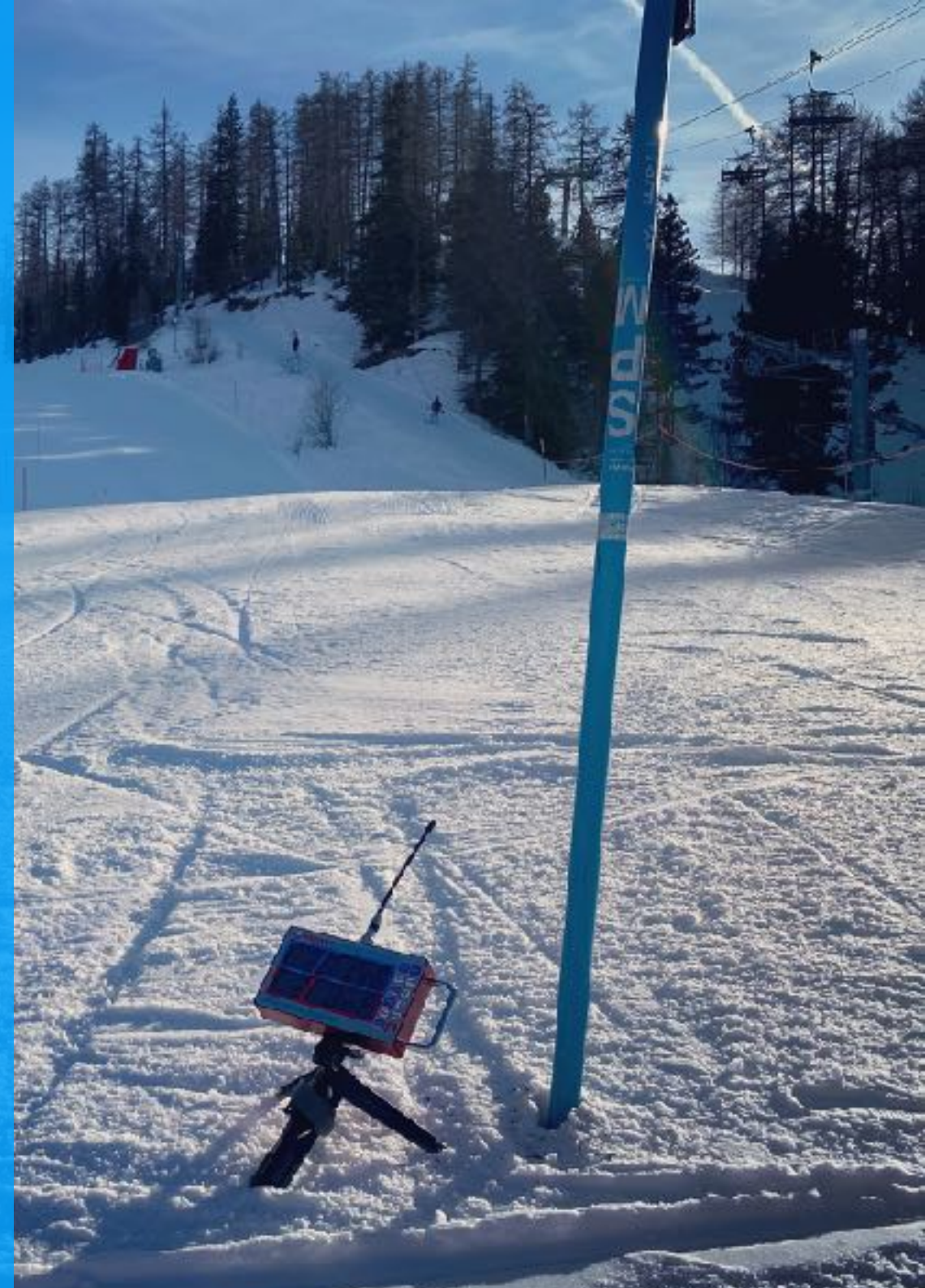
@biquaificationskiboisembrun



@biquaifembrun

Liste du matériel à préparer pour le jeudi 14 mai

- Un espace d'au moins 10m par 10m.
- Une tenue de sport adaptée et si possible en short et T-shirt.
- Un petit tapis de gym en mousse.
- 6 vieux T-shirt, ou chiffons ou objets faciles à ramasser.
- Un chronomètre.
- Du scotch orange de chantier ou 4 bandes de couleurs de 30cm de long et 4cm de large.
- Un mètre d'au moins 3m.
- 4 bouteilles d'eau pleine de 1,5 L.
- Un ballon ou balle qui rebondit.
- Une connexion internet pour envoyer les vidéos



Test n° ... : Nom Du Test

Vidéo du
Test n°...

Liste du matériel

Ce qu'il faut faire

Il y aura à chaque fois une consigne générale qui se trouvera ici. Vous trouverez également un lien vers une vidéo explicative du test en cliquant en haut à droite du document.

Mouvement

Nombre de Répétitions

Consignes

Mouvement n°1

30

Apports supplémentaires sur le mouvement.

Mouvement n°2

20

Mouvement n°3

10

