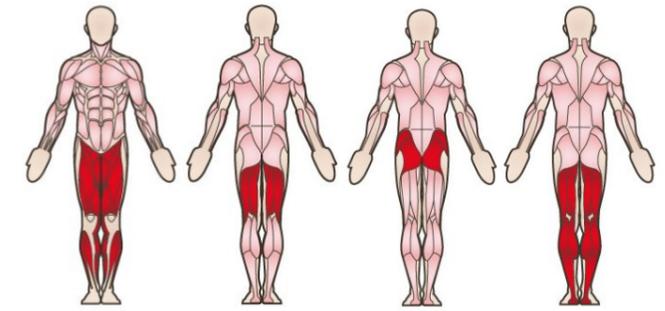


Sprints

**Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers, mollets**



Faire la navette entre deux points (ex. arbre, piquet) – distance env. 10m.

Variante: changer la démarche (ex. en arrière, à 4 pattes, ramper, etc.).



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

Faciliter

- Courir moins vite.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 min.

Complicier

- Courir plus vite.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 min.

Matériel par participant: 2 piquets/cônes (utilisable par 2 participants)