



VIVACITÉ - 40 mètres en «L»

DESCRIPTION

ORGANISATION

Placer les plots comme indiqué sur le schéma.

Le couloir de course est d'1 mètre.

Le milieu des 4 piquets centraux (1m²) se situe à 10 mètres des 2 portes.

CONSIGNES

Départ arrêté.

Réaliser un sprint en aller / retour.

Poser un pied derrière la porte opposée.

Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse.

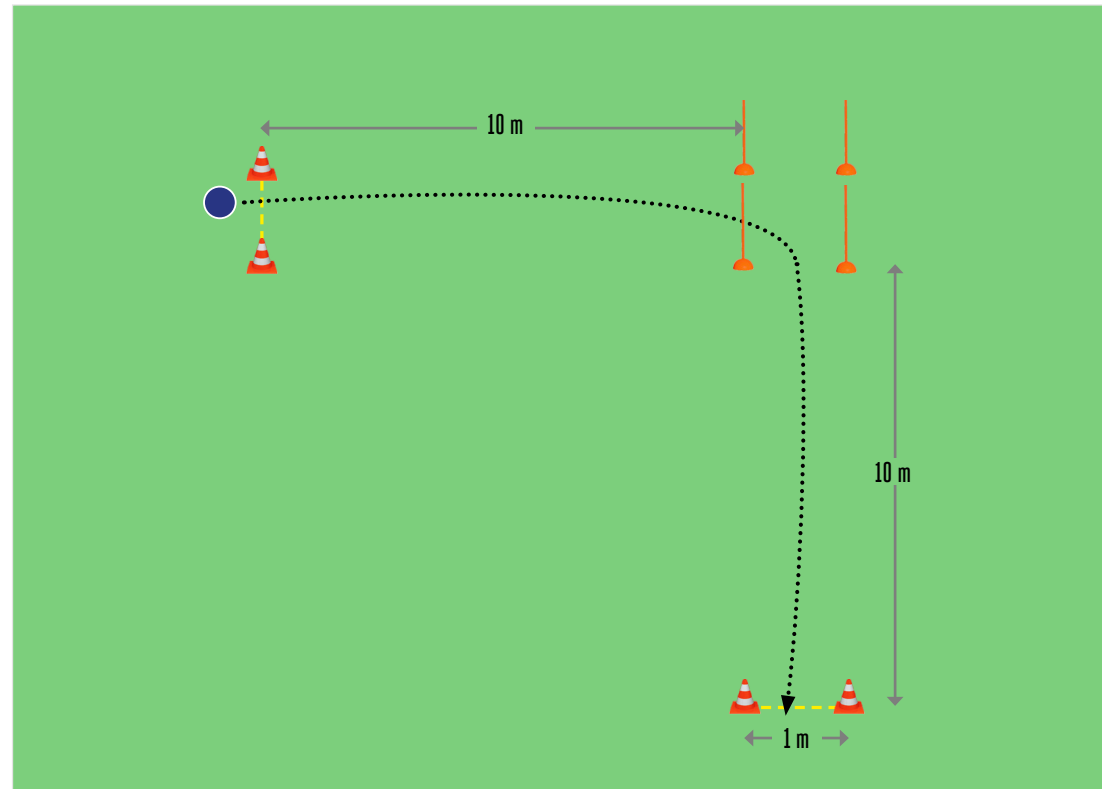
RÈGLES

2 essais

Départ et arrêt du chronomètre aux franchissements des portes.

Test validé si :

- tous les piquets sont debout.
- pied posé derrière la porte.



SURFACE

Long	20 m
Larg	20 m

MATÉRIEL

	-
	-
	4
	4
	-
	-
	-
	déplacement
	jonglerie
	passe / tir

ÉVALUATION

APPRÉCIATION

Maitrise des appuis.
Capacité à freiner, bloquer et repartir.
Explosivité.
Aisance.

BARÈMES

Temps de passage.

ATTENTES

Être capable :

- d'exploser au départ.
- de maîtriser sa course et changer de direction à haute intensité.