







# PREMIÈRE ÉPREUVE : le sprint

Elle vise à mesurer ta vitesse sur 20 m.

## CE DONT TU AURAS BESOIN

-  Ruban à mesurer métrique d'au moins 5 m
-  Caméra capable de filmer au ralenti (240 ips) (tu peux utiliser un téléphone)
-  Un ami (pour filmer)
-  Une surface plane de plus de 50 m de long (si tu as accès à une piste de course, c'est parfait. Sinon, n'importe quelle surface dure et plane fera l'affaire)
-  Trois cônes ou objets pour marquer le point de départ et la fin d'une section de 20 m
-  Ruban-cache

## COMMENT PROCÉDER

- 1** Place un cône à la ligne de départ (0 m) et deux à la ligne d'arrivée (20 m). Marque bien clairement ces deux points au sol avec du ruban-cache.
- 2** Demande à ton ami de se tenir avec la caméra vis-à-vis de la ligne d'arrivée, en prenant un recul de 5 à 10 m pour pouvoir tout capter sans avoir à se déplacer.
- 3** Il doit commencer à filmer quelques secondes avant que tu t'élances et interrompre l'enregistrement quelques secondes après que tu aies passé la ligne d'arrivée.
- 4** Tu as droit à trois essais et tu pourras utiliser ton meilleur temps.

ASSURE-TOI DE T'ÉCHAUFFER PENDANT AU MOINS 20 MINUTES AVANT DE TENTER L'ÉPREUVE.

JETTE UN COUP D'ŒIL À NOTRE GUIDE D'ÉCHAUFFEMENT !



✓ Place-toi en position à deux points d'appui, le pied avant derrière la ligne.

✓ Accorde-toi deux à trois minutes de récupération entre chaque essai.

✗ Ne porte pas de souliers à crampons

✗ Ne prend pas d'élan et ne saute pas au-dessus de la ligne.



CAMP DES RECRUES

