







PREMIÈRE ÉPREUVE : 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 Ton ami doit commencer à filmer quelques secondes avant que tu t'élances et interrompre l'enregistrement quelques secondes après que tu auras passé la ligne d'arrivée.
- 4 Tu as droit à trois essais et tu pourras utiliser ton meilleur temps.



- ✓ 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 prends pas d'élan et ne saute pas au-dessus de la ligne.



CAMP DES
RECRUES



PERFORMANCE : résultats

Utilise YouTube pour déterminer les résultats de ton sprint de 20 mètres ou de ton saut vertical, en suivant les étapes suivantes.

EN REGARDANT TA VIDÉO YOUTUBE DE SPRINT ET/OU DE SAUT VERTICAL

Clique avec le bouton droit de la souris en mode de visualisation vidéo.

Sélectionne « statistiques pour les nerds ».

La ligne du bas des données « Mystery Text » est utilisée comme minuteur (les données qui suivent « t:0.00 »).

Utilise les touches < ou > pour avancer ou reculer image par image.

Pour le sprint de 20 m, le départ correspond à la première image où ton corps se met en mouvement. L'arrivée correspond à l'image où ton torse franchit la ligne d'arrivée de 20 m.

Pour le saut vertical, le départ correspond à la première image où tes deux pieds ont quitté le sol. L'arrivée correspond à la première image où un de tes pieds touche le sol.

Soustrais le temps du départ du temps de l'arrivée.

Note le temps le plus court pour le sprint de 20 m.

Note le temps le plus long pour le saut vertical.

Note les temps en millisecondes (c'est-à-dire 0.00).

Libère ton potentiel.



CAMP DES
RECRUES 