

JOURNEE DEPARTEMENTALE DE TESTS – OPERATION BREIZH MINIMES

Cher(e) athlète,

L'Opération Breizh Minimés 2020 de la Ligue de Bretagne d'Athlétisme est reconduite cette saison.

Cette opération s'inscrit dans le programme de la Fédération pour le développement de la pratique chez les minimés, en leur permettant de se tester pour mieux progresser.

Le Comité Ille-et-Vilaine d'Athlétisme te propose de participer à la Journée départementale de tests, à laquelle **est également convié ton entraîneur**. Cela lui permettra de voir quel est ton niveau actuel et/ou si tu as progressé depuis l'an passé lorsque tu as participé à ces tests.

Cette année, la journée de tests est prévue le

Samedi 23 novembre 2019 au Stade Robert-Poirier à Rennes

Le programme de la journée	
9h00	Accueil et Présentation de la journée
9h15	Mise en place des groupes <i>Echauffement collectif</i>
9h45 – 11h00	Tests par groupe (Rotations) : - Souplesse - Vitesse - Lancers arrière - Pentabond - Détente verticale - Corde à sauter
11h30 – 12h30	Test par passage enchaînés : - 250m
12h30 – 14h00	Repas <i>(à la charge de chacun)</i>
14h00 – 14h45	Temps d'échange thématique
14h45 – 16h00	<i>Echauffement collectif</i> Test VMA
16h00 – 16h30	Goûter collectif – Retour sur la journée

Pour participer, merci de remplir le formulaire ci-joint en renseignant **toutes les rubriques**, et de l'envoyer **par courrier ou par mail** directement au Comité Ille et Vilaine d'Athlétisme, **avant le 21 novembre 2019**.

Jérémy CHAPALAIN
Agent de développement – CDA35
athle35@wanadoo.fr



COMITE ILLE ET VILAINE
ATHLETISME



Maison départementale des Sports,
13 bis, Avenue de Cucillé
35065 Rennes Cedex

tel 02.99.54.67.50

athle35@wanadoo.fr

<http://athle35.athle.org/>

QUESTIONNAIRE MINIMES

JE SUIS...

Mon PRENOM et mon NOM :

Taille :

Poids :

L'ATHLETISME ET MOI...

Jefaisdel'athlétismedepuis.....ans

Mon NUMERO de LICENCE :

Je suis venu à l'athlétisme par :

- mes copains ma famille l'UNSS/ mon professeur d'EPS la télévision parce que j'étais déçu des autres sports
 parce que ce sport m'intéressait

Ce que j'aime faire en athlétisme : (cocher seulement 2 cases)

- des performances m'entraîner les compétitions individuelles les compétitions collectives les stages

Je m'entraîne :

- moins d'1 fois par semaine 1 fois par semaine 2 fois par semaine 3 fois par semaine 4 fois ou plus par semaine

J'aimerais m'entraîner :

- 1 fois par semaine 2 fois par semaine 3 fois par semaine 4 fois par semaine 5 fois par semaine 6 fois par semaine

Je participe aux compétitions :

- rarement 1 fois sur 2 2 fois sur 3 à toutes les compétitions

Jeparticipeauxstages:

- demonclub (s'il y en a) du comité départemental (s'il y en a) de la ligue de Bretagne (s'il y en a)

PARTENAIRES PRINCIPAUX



Crédit Mutuel
de Bretagne
la banque à qui parler

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

