



COMITE ILLE ET VILAINE ATHLETISME



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

tel 02.99.54.67.50
fax

athle35@wanadoo.fr

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

JOURNEE DEPARTEMENTALE DE TESTS – OPERATION BREIZH MINIMES

Cher(e) athlète,

L'Opération Breizh Minimés 2021 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 20 novembre 2021 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) : <ul style="list-style-type: none">- Souplesse- Vitesse- Lancers arrière- Pentabond- Détente verticale- Corde à sauter
11h30 – 12h30	Test par passage enchaînés : <ul style="list-style-type: none">- 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 compléter le Formulaire en Ligne **avant le 18 novembre 2021** :

[INSCRIPTION](#)

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