

Journée d'évaluation M13 et M15 Valais

samedi 8.6.2019 14h00



Programme pour les candidats

- 14h** **arrivée des candidats**
check entrée, réception dossard
se changer
- 14h20** **accueil des responsable, mot de bienvenue**
explication du déroulement et présentation poste
- 14h40** **échauffement individuel**
- 14h50** **démarrage par groupe dans les divers postes**
- mesures taille, poids, mirwald méthode
- sprint 20 mètres
- test gainage
- test saut extension
- test souplesse
- 16h10** **Test endurance: yoyo**
par série de 35 personnes à la fois (3 séries)
- 16h55** **montage terrains et test pro agility sprint**
1 terrain pour jouer à 4 contre 4
2 terrains pour jouer à 2 contre 2
préparation poste test pro agility sprint
- 17h10** **démarrage observation dans le jeu par groupe**
1/3 des joueurs sur les terrains 2 vs 2 durant 12 min.
1/3 des joueurs sur le terrain 4 vs 4 durant 12 min.
1/3 des joueurs au test pro agility sprint et pause
le cycle se réalise 2x
- 18h30** **fin (douche)**
- 19h00** **fermeture de la halle**