ECCG 360°

ÉDUCATION PHYSIQUE

TEST PHYSIQUE PRÉPARATOIRE

TEST

1) MARCHER JUSQU'AU STADE (1,5 KM)

2) **TEST:** COURIR 15' SUR PISTE (ÉVALUATION FACULTATIVE)

NOTE: KILOMÈTRES + ARRÊT(S)

1) MARCHER JUSQU'À L'ÉCOLE (1,5 KM)

2) INSTALLER L'APPLICATION "RUNKEEPER"

3) INSCRIPTIONS POUR LA MARCHE D'AUTOMNE

GRANDE (14 KM) – NORMALE (10 KM) – PETITE (9 KM) – ZOO

OBJECTIFS

1) CONNAÎTRE SON NIVEAU D'ENDURANCE
2) COURIR 15 MINUTES EN MARCHANT LE MOINS POSSIBLE
3) COURIR AU MAXIMUM DE SES POSSIBLITÉS POUR ATTEINDRE LA PLUS GRANDE DISTANCE
4) CONNAÎTRE SON NIVEAU D'ENDURANCE
5) S'INSCRIRE POUR LA MARCHE QUI CORRESPOND À MON NIVEAU
6) MAÎTRISER L'UTILISATION DE L'APPLICATION "RUNKEEPER"