

## Test de recrutement.

### Echauffement : 20 minutes

Footing de 10 minutes, à faible allure pour mise en route musculaire avec :

- montées de genoux : 20s
- Talons fesses : 20s
- Changement de sens : 4 changements
- Pas chassés : 15s chaque cotés
- Extension/flexion : 3 flexions et 3 extensions
- Accélération : 25m environ

A la caserne, pour la cohésion, et pour que les nouveaux se sentent à l'aise, deux par deux : brouette, course miroir (un jeune suit son camarade et copie ces mouvements puis inverser les rôles) imposer aux anciens d'être mélangés aux nouveaux.

Échauffer les poignets et les épaules puis réaliser quelques pompes.  
Faire 2x40s de gainage et 2x40s de chaise.

Chaque jeune doit passer comme test :

- 50m chronométré
- Temps maximum en gainage face ventrale (3 min max)
- Nombre de pompes maximum
- Parcours chronométré avec l'échelle CTIF sur 25m

Ensuite, une petite séance de sport collectif :  
Basket, football, ballon prisonnier, calculette...

Retour au calme

Étirements 6 minutes : pour chaque groupe musculaire, pendant une minute (30s chaque jambe).

Quadriceps, adducteurs, mollets, ischio-jambiers et les fessiers.

Étirement du quadriceps



Étirement du mollet



Fin de séance.