

OUTIL 11

TEXTE DE PRÉSENTATION – COURSE NAVETTE INTERMITTENTE AVEC CHARGE

1. La course-navette intermittente avec charge a pour but d'évaluer votre capacité physique à transporter des charges à maintes reprises.
2. L'objectif consiste à effectuer 10 séries de courses navettes (40 m chaque) en alternant avec charge (5) et à vide (5) en 5 minutes et 21,0 secondes ou moins.
3. Vous pouvez soulever et porter le sac de sable en utilisant toute technique sûre.
4. Vous commencez l'épreuve debout, derrière la ligne de départ. Au signal « 5, 4, 3, 2, 1, allez-y », vous vous penchez, soulevez le sac de sable et faites un trajet aller-retour avec charge en contournant le cône.
5. Si vous ne contournez pas le cône, nous vous ordonnerons de corriger l'erreur.
6. Lorsque vous portez le sac de sable, vous devez marcher. Si vous courez pendant la Course navette avec charge, on vous demandera de vous arrêter. Vous devrez cesser tout mouvement vers l'avant avant qu'on vous permette de continuer.
7. Une fois que vous êtes de retour à la ligne de départ, vous devez placer un pied sur la ligne ou au-delà de celle-ci et puis placer le sac de sable entièrement de l'autre côté de la ligne.
8. Une fois que le sac de sable a été placé au-delà de la ligne, vous devez faire un trajet aller-retour sans charge.
9. Durant les allers-retours sans charge, vous pouvez marcher, vous déplacer au pas de course, ou courir.
10. Une fois que vous êtes de retour à la ligne de départ après l'aller-retour sans charge, vous aurez terminé deux de vos 10 allers-retours.
11. Si vous oubliez de toucher la ligne avec un pied ou de la franchir, nous vous ordonnerons de corriger l'erreur.
12. Si vous oubliez de laisser tomber le sac de sable au-delà de la ligne, nous vous ordonnerons de le ramasser et de corriger l'erreur.
13. Vous pouvez déposer le sac de sable au sol pour vous reposer. On continuera toutefois de chronométrer l'épreuve.
14. Le chronomètre s'arrête et enregistre votre temps à un dixième de seconde près lorsque vous franchissez la ligne de départ après votre dernier aller-retour.