



# SDIS 3

DU RHÔNE

SERVICE DÉPARTEMENTAL D'INCENDIE ET DE SECOURS

DU RHÔNE

Prépa.  
EA

Durée : 25-30

Echauffement : 10' footing +5 min PPG

Etirements : quadri/ischio/mollet

Ret.  
vidéos

## Description de la séance

Mise en action sur 20m

Sur une ligne droite (stade, route, plat )

Attitude de départ SPRINT

4 séries de 4 ou 5 X 20m

90% vitesse MAX

Recherche d appuis rapides

Ne pas relever la tête trop vite

Sensation de poussée

Fréquence gestuelle

Relachement

Critères de  
réalisation :

Temps de  
réaction

Regard au sol sur  
les 10 premiers  
mètres

11-14 ans

15-18 ans

4 séries

5 séries

Retour au calme : 5 à 10 '

Etirements : quadri/ischio/mollet