Echéancier / Modalités de sélection
Stage U16 LANA

Calendrier stages :

Vacances d'Octobre : Journée ou stage club, départemental ou interdépartemental
Vacances de Décembre : Journée ou stage club départemental ou interdépartemental
Vacances de Février : Journée ou stage club départemental ou interdépartemental

- ⇨ Libre aux comités de créer leur cohérence durant ces 3 premières périodes de vacances.
- ⇨ En profiter pour y introduire les **tests physiques FFA qui serviront aux modalités de sélection.**

15 au 18 Avril : Stage LANA élargi à 60 minimes au CREPS de Poitiers

- ⇨ **Ci-dessous, les échéances.**

11 au 13 Juillet : Stage national horizon décentralisé mis en œuvre par la Ligue

- ⇨ **Les modalités seront publiées fin Avril**

Date	Action : STAGE LANA minime du 15 au 18 Avril
Décembre	1ère possibilité de réalisation des tests par un membre de l'ETR « jeune » ou « perf » ou un référent technique départemental ou un coach diplômé
Février	2è possibilité de réalisation des tests par un membre de l'ETR « jeune » ou « perf » ou un référent technique départemental ou un coach diplômé ***Voir à partir de la page 3***
Samedi 02 Mars	*Sélection au stage : - Dernière échéance qualificative au stage - Fin des envois des Tests Physiques
Mercredi 06 Mars	Réunion CRJ groupe 3 : Sélection à partir des 2 critères décris ci-dessous
Jeudi 07 Mars	Envoie des convocations
Vendredi 22 Mars	Fin des réponses des parents des minimes + repêchages
Vendredi 5 Avril	Communication du planning d'activité

***MODALITES de sélection** :

Critère 1 : Bilan + classement

- Minimas Minimes 1 et Minimes 2 LANA
- 8 meilleures filles et 8 meilleurs garçons des 1/2 finales LANA de cross

Critère 2 : Tests physiques

Les comités sont invités à réaliser les tests qu'ils souhaitent parmi les 11 présentés. Sachant que le groupe 3 de la CRJ analysera les tests physiques en fonction des spécialités. (ex : le test des foulées bondissantes pourront nous orienter pour le triple saut, le test de lancer de balles lestées pour le javelot...)
Tous les cas entre « bon », ''très bon'' ou ''exceptionnel'' seront étudiés par l'ETR

GRILLE REGIONALE LANA 2024

Suivi LANA Minimes 2024

MIF 2	MIF 1	Epreuves	MIM 2	MIM 1
6"85	7"00	50m	6"32	6"45
12"62	12"75	100m	11"50	11"70
3'06"00	3'10"00	1000m	2'42"00	2'46"00
7'00"00	7'20"00	2000m	6'15	6'35
		3000m	9'36"00	10'04"00
7"85	8"10	50mh	7"35	7"55
12"14	12"50	80mh		
		100mh	13"95	14"30
30"90	32"40	200mh	27"85	28"90
1m60	1m52	Hauteur	1m80	1m72
3m00	2m75	Perche	3m80	3m50
5m36	5m00	Longueur	6m25	6m00
11m10	10m80	Triple	12m80	12m50
11m30	11m00	Poids	13m45	13m00
33m00	30m00	Disque	38m80	37m00
39m90	37m50	Marteau	42m50	40m00
33m00	31m00	Javelot	47m00	42m00
		Marche 2000		
17'10"00	18'10"0	Marche 3000	16'49"00	17'49"0
3900 pts	3600	Ep. Comb.	4050 pts	3800
120 pts	115	Triathlon	120 pts	115

Tests Athlé

L'utilité des tests

Un programme de tests physiques est un outil offert aux entraîneurs afin qu'ils puissent déterminer si les capacités physiques d'un jeune athlète sont suffisantes pour :

- exécuter en toute sécurité les exercices physiques proposés dans le cadre de l'entraînement du club ou encore d'une structure fédérale ;
- subir un entraînement adapté à la pratique orientée vers la performance ;
- déterminer si le jeune possède des prédispositions pour s'engager plus en avant vers la pratique compétitive menant au haut niveau.

L'aspect moral

En vertu de son engagement bénévole ou professionnel, l'entraîneur se doit de déterminer les exigences requises et les aptitudes nécessaires à l'exercice de l'entraînement. Il doit « moralement » s'assurer de la capacité physique de ses jeunes sportifs à exécuter les exercices proposés.

L'aspect scientifique

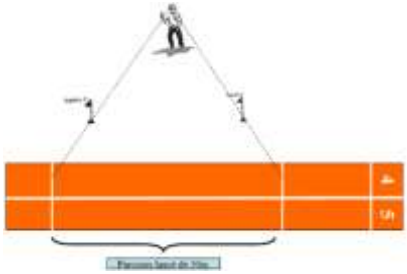
Les évidences scientifiques témoignant de la nécessité d'une batterie de tests d'aptitudes physiques dans un club ou une structure fédérale pour pouvoir aider l'entraîneur à contrôler et orienter son travail avec les jeunes. On parle alors d'efficience de l'entraînement, c'est-à-dire rationaliser l'efficacité du travail proposé en vue d'obtenir les meilleurs résultats possibles.

Tests proposés

Vous trouverez ci-après une liste de tests retenus par l'équipe de la Ligue du Centre pour aider à la détection des jeunes athlètes.

Certains d'entre eux peuvent être facilement réalisés par les entraîneurs de clubs, car ils ne nécessitent pas l'utilisation de matériel spécifique. En revanche, d'autres restent moins abordables à cause du coût du matériel utilisé. Néanmoins, il est souvent possible de palier à ce manque de moyen en adaptant les protocoles :

- 30m arrêté : remplacer les cellules par le chronomètre. Afin d'éviter les erreurs de mesure s'assurer de déclencher le départ lorsque le pied arrière quitte le sol et de l'arrêter lorsque l'athlète passe le tronc devant vous.
- 30m lancé : idem mais pour cela utiliser le principe ci-après :



- Vameval : le remplacer par le demi-Cooper
- Souplesse : remplacer le flexomètre par une règle millimétrée.

Il existe bien entendu d'autres batteries de tests que vous trouverez dans la littérature ou encore sur Internet.

Pour finir, vous trouverez un extrait des tableaux d'évaluation. La ligne sur fond vert constitue la moyenne enregistrée lors des tests effectués chez les jeunes de la ligue.

BIOMETRIE

Poids

Peser les jeunes, pieds nus sur la balance et enlever 1kg

Taille

Mesurer les jeunes

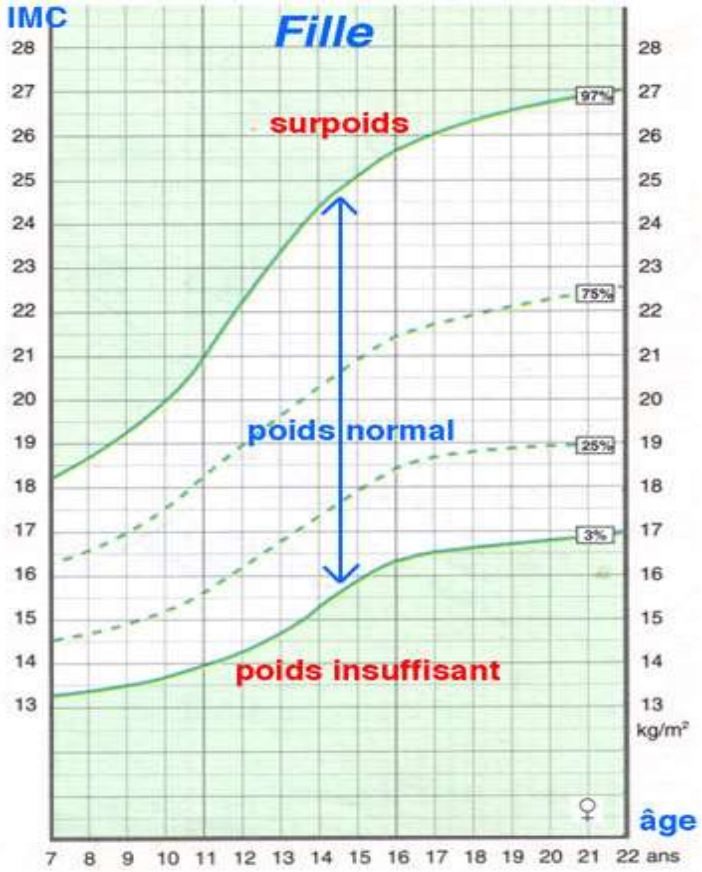
pieds nus

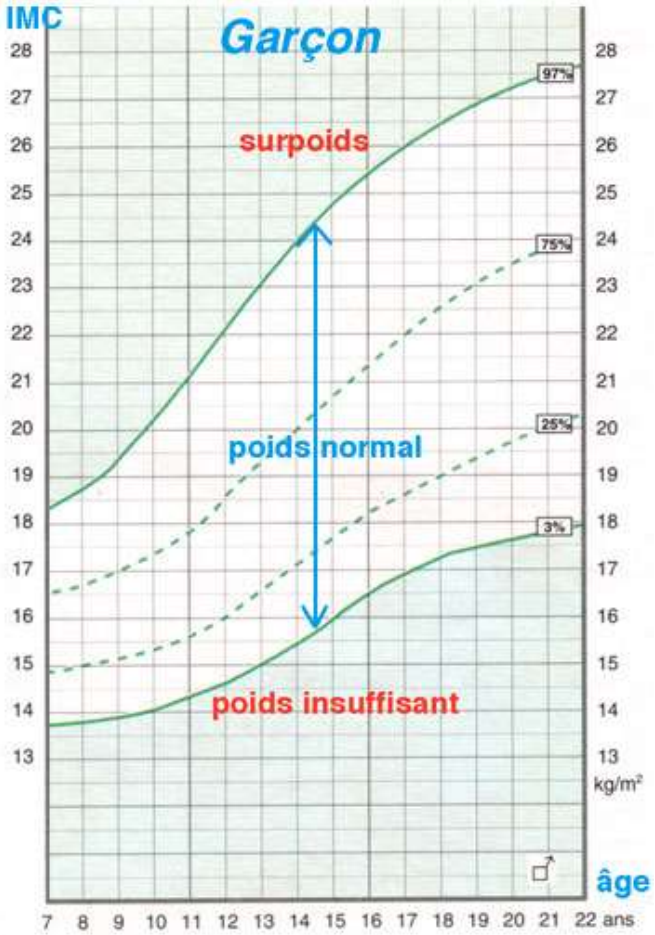
Indice Masse Corporelle

IMC = P/T^2

L'indice de masse de corporelle (IMC) est un outil inventé par les médecins pour évaluer les risques pour la santé liés au surpoids. Il est calculé en divisant le poids par la taille au carré. Grâce à des études, des seuils ont ensuite été établis pour que le médecin puisse donner un avis.

Conseil: Vous êtes dans une période sensible et seul le médecin peut faire une interprétation de votre résultat.

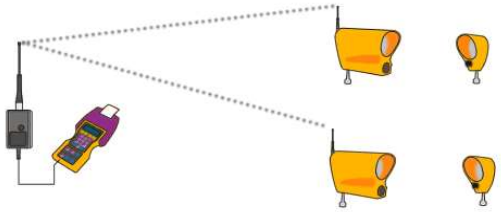




PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES GENERAUX

Nom du test : 30 m Départ Debout

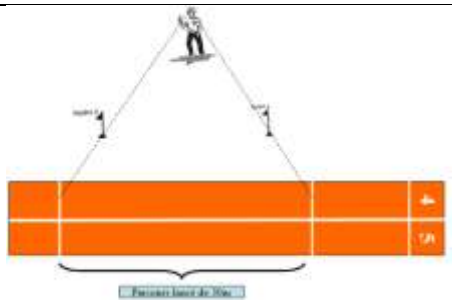
But du test: Evaluer la capacité d'accélération.
Matériel: Cellules de chronométrage ou au moins 2 chronomètres manuels, une piste synthétique.
Préparation: Echauffement.



Protocole: Athlète seul en piste, sans chaussures à pointes. Départ debout derrière la ligne, sans signal. 2 essais.
Prises de mesures: Déclenchement de la cellule de départ et celle d'arrivée.
Résultats: On retiendra la meilleure performance sur les 2 essais.

Nom du test : 30 m lancés

But du test: Evaluer la vitesse lancée.
Matériel: Cellules de chronométrage, une piste synthétique.
Préparation: Echauffement.



Protocole: Athlète seul en piste, sans chaussures à pointes. Départ debout 15m en amont de la 1ère cellule, sans signal. 2 essais.
Prises de mesures: Déclenchement du chronomètre lors du passage entre les cellules.
Résultats: On retiendra la meilleure performance sur les 2 essais.

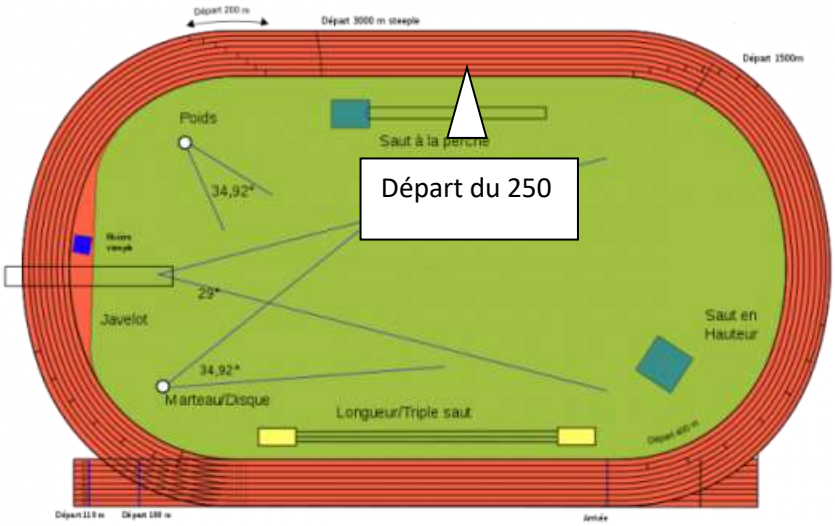
Nom du test : Endurance Cardio-Respiratoire

But du test: Evaluer la vitesse maximale aérobie à partir d'une course de vitesse progressivement accélérée par palier d'une minute.
Matériel: Beeper**,** plots et topomètre.
Préparation: pas d'échauffement, suivre les indications du beeper. Installer des plots tous les 20m.

Protocole: Très important dès que le sujet est en retard de 5m par rapport au plot, il faut l'arrêter et lui donner le palier indiqué par le beeper.
Prises de mesures: Suivre les indications du beeper**.**
Résultats: en KM/H et 1/2 Km/h après conversion du palier.

Nom du test : 250 mètres

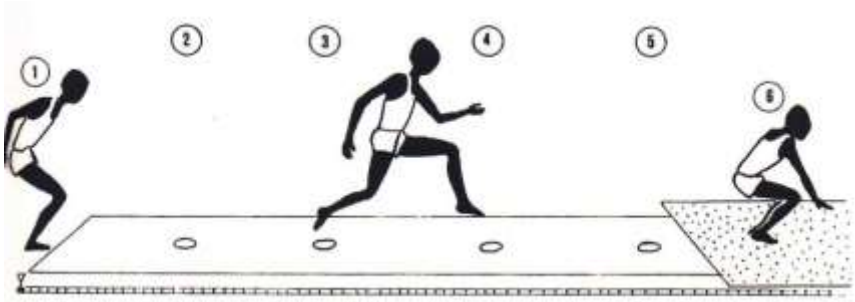
But du test: Evaluer la capacité à durer dans un exercice de vitesse.
Matériel: Deux chronomètres, piste synthétique de 400m
Préparation: Echauffement.



Protocole : Athlètes par deux ou trois, **avec ou sans chaussures à pointes**, départ debout derrière la ligne, sans signal, 1 essai.
Prises de mesures: Par deux chronométreurs placés sur la ligne d'arrivée. **Déclenchement des chronomètres lorsque le pied arrière quitte le sol**
Résultats: Le temps établi sera la moyenne des deux temps arrondie au centième supérieur.

Nom du test : Quintuple saut

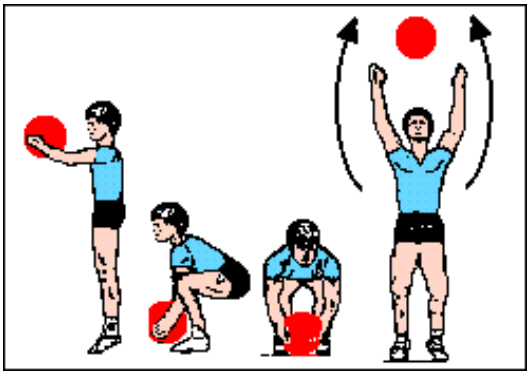
But du test: Evaluer la force explosive du train porteur vers l'avant et avec coordination.
Matériel: Sautoir en longueur, matérialiser des lignes de départ à 7,8,9,10 m suivant le niveau des athlètes, double décamètre.
Préparation: 1 ou 2 essais préparatoires pour trouver la bonne distance de départ.

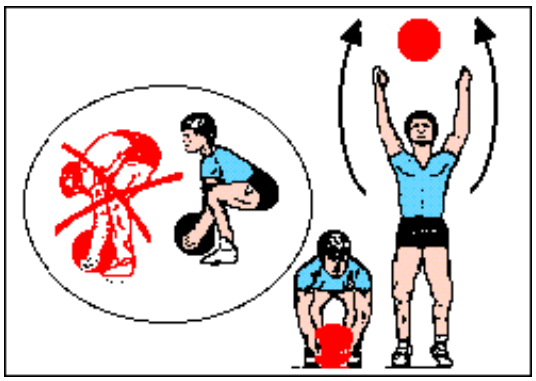


Protocole: Départ pieds joints derrière la ligne de départ choisie. Dans le cinquième bond ramener les deux pieds pour la chute. 2 essais.
Prises de mesures: On mesure la distance entre la marque de départ et le premier point de contact avec le sol.
Résultats: On retiendra la meilleure performance sur les 2 essais, en mètres et centimètres.

Nom du test : Lancer de poids par enlevé arrière

But du test: Evaluer la force explosive en projetant un engin vers l'arrière.
Matériel: de préférence sur une aire de lancer de poids ou de disque sans buttoir, double décamètre, 1 poids de 3 kg pour les filles et 4 kg pour les garçons. Sinon à partir d'une zone plane.
Préparation: un ou deux essais préparatoires.





Protocole: L'athlète se place de dos à la direction de lancer, les deux pieds à l'intérieur du cercle, sans élan il projette l'engin à deux mains par dessus sa tête et vers l'arrière. Il ne doit pas mordre.
Prises de mesures: Règlementation fédérale.
Résultats: 2 essais, on retiendra la meilleure performance au cm près.

Nom du test : Souplesse

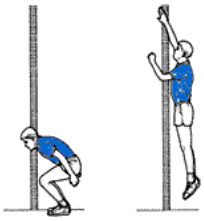
But du test: Evaluer la souplesse générale de la chaîne postérieure.
Matériel: un flexomètre
Préparation: étirements ischios

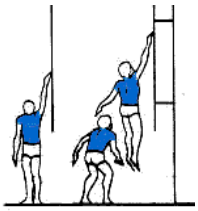
Protocole:
Prises de mesures: Lire la valeur inscrite sur le cadran du flexomètre (- 20 cm / + 35 cm)
Résultats: 1 seul essai.

Tests complémentaires

Nom du test : Détente verticale

But du test: Evaluer la force explosive du train porteur vers le haut. Ce test évalue donc la puissance d'impulsion des muscles extenseurs de la jambe, l'explosivité musculaire des fessiers, des quadriceps et des mollets.
Matériel: Surface verticale plane. Un morceau de craie. Une échelle en centimètre ou un ruban.
Préparation: Un ou deux essais préparatoires. Mesurer le point qui sert de base à la mesure en cm
Description du test de détente : Le sujet doit sauter sur place en utilisant l'action des bras le long d'un mur et tenter de poser les doigts le plus haut possible. Il se place en position jambes fléchies - articulation genou à 90°. Sans prendre d'élan, il doit de la position fléchie effectuer une poussée maximale vers le haut. On mesure la hauteur atteinte en prenant la distance entre la marque de départ (bras dressé) et le point le plus haut atteint par la main. Le test n'est considéré comme correct que lorsque le sujet retombe à la même place.

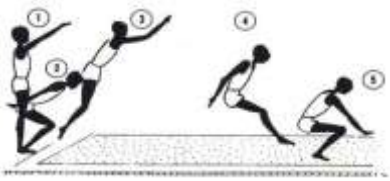




Protocole: 2 Essais - l'athlète doit retomber sur l'emplacement du départ ne pas permettre de mouvement arrière ou avant du bassin.
Prises de mesures: Contre le mur faire la différence entre la hauteur max des doigts, bras tendu vers le haut, talons au sol, et la hauteur atteinte lors du saut.
Résultats: en centimètres, le meilleur des 2 essais.

Nom du test : Détente Horizontale

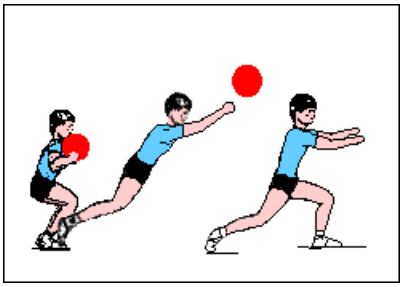
But du test: Evaluer la force explosive des jambes.
Matériel: Bac à sable avec râteau et/ou tapis de réception. Un morceau de craie et un mètre ruban.
Préparation: Un ou deux essais préparatoires.
Description du test de détente : Le sujet doit effectuer un saut vers l'avant dans le sable ou sur le tapis. Il se place debout, les pieds à la même hauteur, en position jambes fléchies et les bras vers l'arrière, à l'horizontale. Effectuer une détente vigoureuse, accompagnée d'un balancement des bras. Sauter le plus loin possible. Se réceptionner dans le sable ou sur le tapis, sur les pieds joints.
Attention : le point de départ et la zone de réception doivent être au même niveau.



Protocole: 2 Essais – le jeune sportif doit retomber équilibré et éviter de tomber en arrière. Si c'est le cas, redonner un essai.
Prises de mesures: On mesure la distance entre la marque de départ et le premier point de contact avec le sol.
Résultats: en centimètres, le meilleur des 2 essais.

Nom du test : Lancer de poids par poussée vers avant

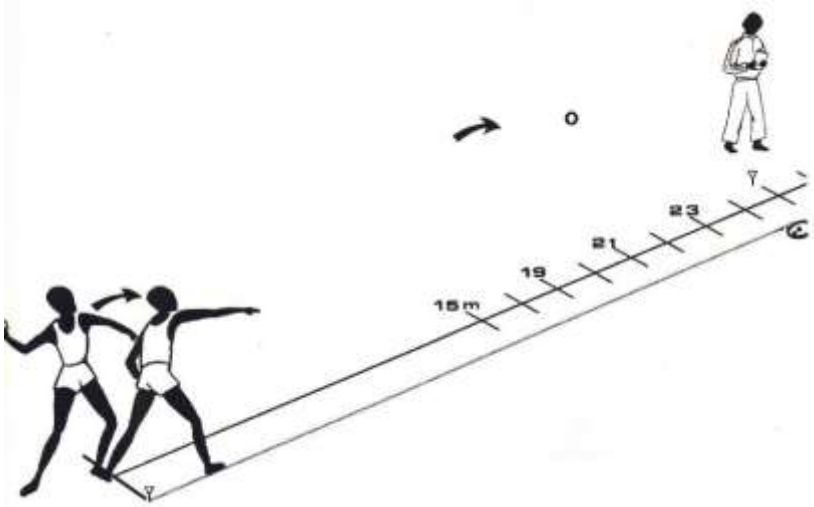
But du test: Evaluer la force explosive en projetant un engin vers l'avant.
Matériel: de préférence sur aire de lancer de poids ou de disque sans buttoir, double décamètre, 1 poids de 3 kg pour les filles et 4 kg pour les garçons. Sinon à partir d'une zone plane.
Préparation: un ou deux essais préparatoires.



Protocole: L'athlète se place de face à la direction de lancer, les deux pieds à l'intérieur du cercle, sans élan il projette l'engin placé sur la poitrine à deux mains vers l'avant. Il ne doit pas mordre.
Prises de mesures: Règlementation fédérale.
Résultats: 2 essais, on retiendra la meilleure performance au cm près.

Nom du test : Lancer bras cassé une balle lestée

But du test: Evaluer la force explosive en projetant un engin à bras cassé.
Matériel: aire de lancer, double décamètre, 1 balle lestée de 100g.
Préparation: un ou deux essais préparatoires.



Protocole: L'athlète se place face à la direction de lancer, pieds décalés. Pied opposé au bras lanceur. Le lancé s'effectue bras cassé et la balle doit passer au dessus du coude du bras lanceur. Il ne doit pas mordre.
Prises de mesures: Règlementation fédérale.
Résultats: 2 essais, on retiendra la meilleure performance au cm près.

Extrait des grilles d'évaluation des tests

Qualité physique	VMA									
Niveau/Catégories	BF 1	BF2	MF1	MF2	CF	BG 1	BG2	MG1	MG2	CG
Exceptionnel	17,3	17,8	18,1	18,6	18,7	18,5	18,7	18,8	19,1	19,4
Très bon	15,1	15,6	15,9	16,4	16,5	16,3	16,5	16,6	16,9	17,2
Bon	13,3	13,8	14,1	14,6	14,7	14,5	14,7	14,8	15,1	15,4
Correct	11,5	12,0	12,3	12,8	12,9	12,7	12,9	13,0	13,3	13,6
Moyen plus	10,8	11,3	11,6	12,1	12,2	12,0	12,2	12,3	12,6	12,9
Moyen	9,0	9,5	9,8	10,3	10,4	10,2	10,4	10,5	10,8	11,1
Moyen moins	7,6	8,1	8,4	8,9	9,0	8,8	9,0	9,1	9,4	9,7
Faible	6,8	7,3	7,6	8,1	8,2	8,0	8,2	8,3	8,6	8,9

Qualité physique	30m départ arrêté									
Niveau/Catégories	BF 1	BF2	MF1	MF2	CF	BG 1	BG2	MG1	MG2	CG
Exceptionnel	4,19	4,06	3,98	3,94	3,91	4,02	3,78	3,73	3,67	3,60
Très bon	4,50	4,37	4,29	4,25	4,23	4,31	4,07	4,02	3,96	3,89
Bon	4,76	4,63	4,55	4,51	4,49	4,55	4,31	4,26	4,20	4,13
Correct	5,03	4,90	4,82	4,78	4,75	4,79	4,55	4,50	4,44	4,37
Moyen plus	5,13	5,00	4,92	4,88	4,86	4,89	4,65	4,60	4,54	4,47
Moyen	5,39	5,26	5,18	5,14	5,12	5,13	4,89	4,84	4,78	4,71
Moyen moins	5,60	5,47	5,39	5,35	5,33	5,33	5,09	5,04	4,98	4,91
Faible	5,71	5,58	5,50	5,46	5,43	5,42	5,18	5,13	5,07	5,00

Qualité physique	30m départ lancé									
Niveau/Catégories	BF 1	BF2	MF1	MF2	CF	BG 1	BG2	MG1	MG2	CG
Exceptionnel	3,39	3,26	3,18	3,14	3,11	3,22	2,98	2,93	2,87	2,80
Très bon	3,70	3,57	3,49	3,45	3,43	3,51	3,27	3,22	3,16	3,09
Bon	3,96	3,83	3,75	3,71	3,69	3,75	3,51	3,46	3,40	3,33
Correct	4,23	4,10	4,02	3,98	3,95	3,99	3,75	3,70	3,64	3,57
Moyen plus	4,33	4,20	4,12	4,08	4,06	4,09	3,85	3,80	3,74	3,67
Moyen	4,59	4,46	4,38	4,34	4,32	4,33	4,09	4,04	3,98	3,91
Moyen moins	4,80	4,67	4,59	4,55	4,53	4,53	4,29	4,24	4,18	4,11
Faible	4,91	4,78	4,70	4,66	4,63	4,62	4,38	4,33	4,27	4,20

Qualité physique	250m									
Niveau/Catégories	BF 1	BF2	MF1	MF2	CF	BG 1	BG2	MG1	MG2	CG
Exceptionnel	36,5	34,7	34,5	33,8	33,6	33,3	30,9	29,8	30,1	29,5
Très bon	39,4	37,6	37,5	36,7	36,5	35,5	33,2	32,1	32,3	31,4
Bon	41,9	40,1	39,9	39,2	39,0	37,3	35,1	34,1	34,1	33,1
Correct	44,4	42,6	42,4	41,7	41,5	39,1	37,1	36,0	35,9	34,7
Moyen plus	45,4	43,6	43,4	42,7	42,5	39,8	37,9	36,8	36,6	35,4
Moyen	47,9	46,0	45,9	45,1	44,9	41,6	39,8	38,7	38,4	37,0
Moyen moins	19,8	48,0	47,9	47,1	46,9	43,0	41,4	40,3	39,8	38,4
Faible	50,8	49,0	48,8	48,1	47,9	43,7	42,2	41,1	40,5	39,0

Qualité physique	5 foulées bondissantes

Niveau/Catégories	BF 1	BF2	MF1	MF2	CF	BG 1	BG2	MG1	MG2	CG
Exceptionnel	12,24	12,90	12,94	13,04	13,19	14,17	15,14	15,21	15,49	15,49
Très bon	11,16	11,82	11,86	11,96	12,11	12,88	13,85	13,92	14,20	14,20
Bon	10,26	10,92	10,96	11,06	11,21	11,81	12,78	12,85	13,13	13,13
Correct	9,36	10,02	10,06	10,16	10,31	10,74	11,71	11,78	12,06	12,06
Moyen plus	9,00	9,66	9,70	9,80	9,95	10,31	11,28	11,35	11,63	11,63
Moyen	8,10	8,76	8,80	8,90	9,05	9,24	10,21	10,28	10,56	10,56
Moyen moins	7,38	8,04	8,08	8,18	8,33	8,38	9,35	9,42	9,70	9,70
Faible	7,02	7,68	7,72	7,82	7,97	7,95	8,92	8,99	9,27	9,27

Qualité physique	**Lancer arrière**									
Niveau/Catégories	BF 1	BF2	MF1	MF2	CF	BG 1	BG2	MG1	MG2	CG
Exceptionnel	11,40	12,40	12,90	13,00	13,50	13,40	13,90	14,30	14,60	14,90
Très bon	9,60	10,80	11,10	11,20	11,70	11,50	12,00	12,40	12,70	13,00
Bon	8,10	9,10	9,60	9,40	10,20	9,81	10,30	10,70	11,00	11,30
Correct	6,60	7,60	8,10	7,90	8,70	8,16	8,66	9,06	9,36	9,66
Moyen plus	6,00	7,00	7,50	7,30	8,10	7,50	8,00	8,40	8,70	9,00
Moyen	4,50	5,50	6,00	5,80	6,60	5,85	6,35	6,75	7,05	7,35
Moyen moins	3,30	4,30	4,80	4,60	5,40	4,53	5,03	5,43	5,73	6,03
Faible	2,70	3,70	4,20	4,00	4,80	3,87	4,37	4,77	5,07	5,37

Qualité physique	**Détente verticale**									
Niveau/Catégories	BF 1	BF2	MF1	MF2	CF	BG 1	BG2	MG1	MG2	CG
Exceptionnel	52,24	55,94	56,04	56,64	58,58	60,97	65,85	67,05	68,47	68,47
Très bon	47,30	51,00	51,10	51,70	53,64	55,78	60,66	61,86	63,28	63,28
Bon	43,17	46,87	46,97	47,57	49,51	51,46	56,34	57,54	58,96	58,96
Correct	39,05	42,75	42,85	43,45	45,39	47,13	52,01	53,21	54,63	54,63
Moyen plus	37,40	41,10	41,20	41,80	43,74	45,40	50,28	51,48	52,90	52,90
Moyen	33,28	36,98	37,08	37,68	39,62	41,07	45,95	47,15	48,57	48,57
Moyen moins	29,98	33,68	33,78	34,38	36,32	37,61	42,49	43,69	45,11	45,11
Faible	28,50	31,50	32,00	33,00	34,00	35,88	40,76	41,96	43,38	43,38

Qualité physique	**Détente horizontale**									
Niveau/Catégories	BF 1	BF2	MF1	MF2	CF	BG 1	BG2	MG1	MG2	CG
Exceptionnel	2,40	2,52	2,64	2,76	2,88	3,04	3,16	3,34	3,56	3,72
Très bon	2,05	2,16	2,28	2,40	2,52	2,66	2,78	2,90	3,04	3,16
Bon	1,80	1,90	2,00	2,10	2,22	2,34	2,46	2,58	2,72	2,84
Correct	1,52	1,64	1,75	1,85	1,95	2,04	2,16	2,26	2,38	2,52
Moyen plus	1,40	1,52	1,64	1,75	1,85	1,96	2,04	2,16	2,26	2,38
Moyen	1,10	1,22	1,34	1,46	1,58	1,78	1,86	1,94	2,00	2,10
Moyen moins	0,90	1,00	1,10	1,22	1,34	1,60	1,70	1,78	1,86	1,94
Faible	0,82	0,90	1,00	1,10	1,22	1,48	1,60	1,70	1,78	1,86

Qualité physique	**3 foulées bondissantes**									
Niveau/Catégories	BF 1	BF2	MF1	MF2	CF	BG 1	BG2	MG1	MG2	CG

Exceptionnel	5,80	6,25	6,70	7,20	7,65	8,45	8,85	9,55	10,50	11,40
Très bon	4,50	4,90	5,25	5,80	6,25	7,00	7,45	7,90	8,40	8,85
Bon	3,85	4,15	4,35	3,91	5,10	5,80	6,25	6,70	7,20	7,65
Correct	3,20	3,40	3,70	4,00	4,25	3,91	5,10	5,50	5,95	6,45
Moyen plus	3,00	3,20	3,40	3,70	4,00	4,35	3,91	5,10	5,50	5,95
Moyen	2,74	2,74	2,92	3,10	3,30	3,70	4,00	4,25	4,50	4,90
Moyen moins	2,58	2,50	2,60	2,80	2,90	3,20	3,40	3,70	4,00	4,25
Faible	2,50	2,42	2,44	2,70	2,75	3,00	3,20	3,40	3,70	4,00

Qualité physique	**Lancer bras cassé**									
Niveau/Catégories	BF 1	BF2	MF1	MF2	CF	BG 1	BG2	MG1	MG2	CG
Exceptionnel	31,50	34,50	38,00	41,50	44,50	51,00	54,00	58,50	65,00	72,50
Très bon	24,00	26,00	28,50	31,50	34,50	41,50	44,50	47,50	51,00	54,00
Bon	19,50	21,50	23,50	25,00	27,50	33,50	36,50	39,50	43,00	46,00
Correct	16,50	17,00	18,50	20,50	22,00	26,00	28,50	31,50	34,50	38,00
Moyen plus	15,50	16,00	17,00	19,00	20,00	24,00	26,00	28,50	31,50	34,50
Moyen	13,00	13,50	14,50	16,00	17,00	19,50	21,50	23,50	25,00	27,50
Moyen moins	11,00	11,50	12,50	14,00	15,00	17,00	17,50	19,50	21,50	23,50
Faible	10,00	10,50	11,50	12,00	14,00	15,00	16,50	17,50	19,50	21,50

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Rapprochez-vous de votre Directeur des Projets Sportifs de votre région (CTS ou CTF DPST) pour avoir des informations sur ces tests s'il s'agit de Minimes