



1 ÉCOLE - 1 CHAMPIONNE



A TECHNIQUE

Réaliser un jongle du pied droit, un rebond au sol puis un jongle du pied gauche. Faire le plus de jongles possible en 60 secondes.



B AGILITÉ

Effectuer un slalom aller-retour chronométré entre 3 piquets espacés de 3 mètres avec la balle au pied.



C EXPLOSIVITÉ

Départ à l'arrêt, réaliser la plus grande distance possible en 3 cloche-pieds. (gauche-droit-gauche ou droit-gauche-droit).



D FORCE

En position du crabe (crab walk), effectuer la plus grande distance possible en 10 secondes.



E ENDURANCE

Entre deux lignes espacées de 20 mètres, effectuer le plus d'aller-retours en 5 minutes.



F SOUPLESSE

Debout sur un banc, se pencher en avant, jambes tendues, et essayer d'aller le plus bas possible avec ses mains. Mesurer en cm la distance entre les pieds et le bout des doigts.



Chiara

A- 91
B- 7''31
C- 5,10
D- 6,58
E- 23
F- 18



Sandrine

A- 94
B- 7''30
C- 5,40
D- 6,49
E- 23
F- 4



Daïna

A- 90
B- 7''34
C- 5,08
D- 6,55
E- 22
F- 4



Manon

A- 94
B- 7''35
C- 4,60
D- 6,60
E- 20
F- -4



Imane

A- 92
B- 7''28
C- 5,40
D- 6,65
E- 20
F- 16



Imène

A- 90
B- 7''47
C- 4,47
D- 6,66
E- 20
F- 5



Mickaëla

A- 92
B- 7''27
C- 5,20
D- 6,60
E- 23
F- 3



Laura F

A- 92
B- 7''30
C- 5,39
D- 6,60
E- 19
F- -9



Amina

A- 89
B- 7''30
C- 5,00
D- 6,59
E- 20
F- -5



Laura T

A- 89
B- 7''45
C- 5,07
D- 6,46
E- 21
F- -12



Paula

A- 93
B- 7''30
C- 4,65
D- 6,45
E- 21
F- 2