Athlétisme

Préparation aux concours

**Descriptif général du sport**

Préparation aux épreuves physiques des concours de la police, de la gendarmerie et autres…

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Travail des qualités athlétiques (vitesse, endurance, force…) de manière générale et des épreuves de chaque concours de manière spécifique.

**Tenue/Matériel**

Coupe vent, survêtement, chaussures running.

Affaires de rechange.

Une bouteille d’eau.