

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FLYING DISC**

Technoparc Poissy - Espace Média

3 rue Gustave Eiffel

78 300 POISSY

T. 09 53 68 14 83

info@ff-flyingdisc.fr

www.ff-flyingdisc.fr

**TESTS DE PRESELECTION  
DES EQUIPES DE FRANCE D'ULTIMATE  
U17 et U20**

**Gainage costal et Gainage ventral**

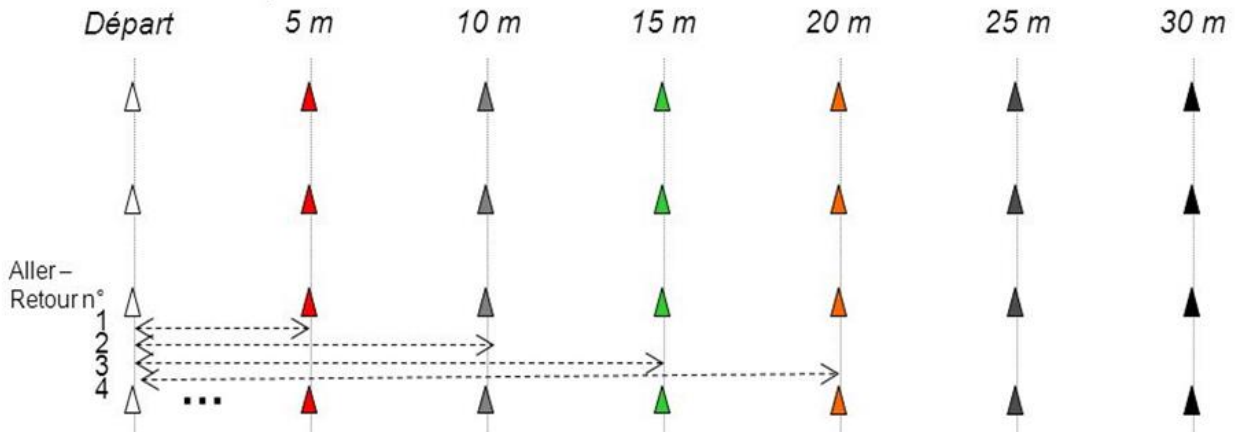


Réaliser les 4 positions de manière isolée sans enchaînement et en essayant de tenir chaque position un maximum de 3min sinon noter votre temps en seconde.

## ✓ Evaluation de la « capacité anaérobie lactique »

### ✓ Test Australien

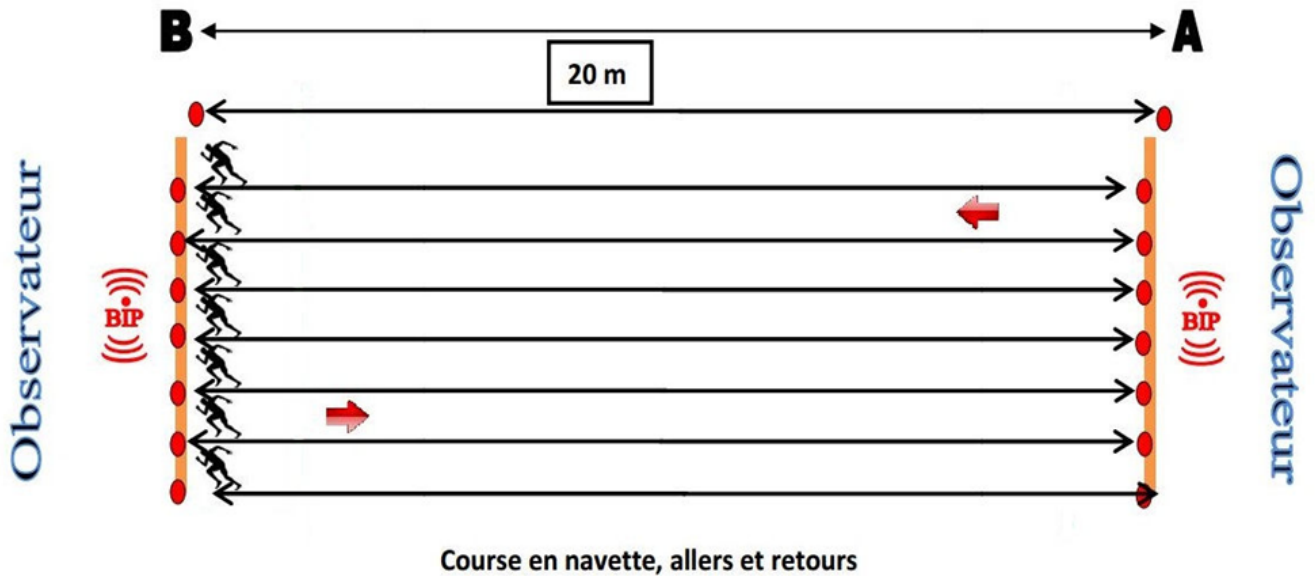
✓ Description du test:



- Un couloir par joueur avec des couleurs différentes de plot par ligne pour une meilleure reconnaissance des distances
- **Parcourir en aller-retour la distance la plus grande possible en 30s en augmentant, à chaque aller-retour, la distance de la navette de 5m**
- Au coup de sifflet final le joueur s'arrête sur le parcours pour que le testeur puisse mesurer au mètre près la dernière distance non complétée (soit sur l'aller soit sur le retour)

Réaliser la plus grande distance possible en 6 fois 30 sec avec une récupération de 35 secondes entre chaque course (retour en marchant au plot de départ).

## TEST LUC LEGER



<https://www.youtube.com/watch?v=J6p-7kmxF4k>

Pour tout renseignement, contacter Monsieur Cédric TRESTARD, Responsable Pôle Espoir (espoir@ffdf.fr/ 06.82.11.63.91)