Athlétisme

Préparation aux concours

**Descriptif général du sport**

Préparation aux épreuves physiques des concours de la gendarmerie : 3000m et 50m

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

**Objectifs/Contenu**

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

**Tenue/Matériel**

Coupe-vent, survêtement, chaussures running.

Montre avec chronomètre.

Affaires de rechange.

Une bouteille d’eau.