

Préparation physique / Développer la Vitesse / Consignes Régulation par les paires

Indications pour la régulation de la mise en situation, destinée au développement de la vitesse dans votre discipline sportive :

- Analysez la pertinence de la situation par rapport à l'objectif visé.
- Analysez la cohérence entre l'objectif et les paramètres proposés.
- Analyser la précision de ces paramètres.
- Commentez les justifications apportées au regard des connaissances théoriques.
- Envisagez une adaptation pour une utilisation dans votre spécialité ?

*Dans tous les cas, développez votre point de vue, même si vous validez les propositions.*