

LE DEBUTANT	
PROFIL	PRATIQUE
<u>Condition physique:</u>	<u>Entraînement:</u>
Faible, car aucune activité physique pratiquée régulièrement.	1 à 2 fois par semaine
<u>Motivation:</u>	<u>Compétition :</u>
Recherche d'un mieux être	<u>Néant</u>
<u>Connaissances :</u>	
Aucune	
<u>Evaluation :</u>	
Courir au moins 30' sans s'arrêter en état d'aisance respiratoire	
Possibilité de maintenir une conversation	