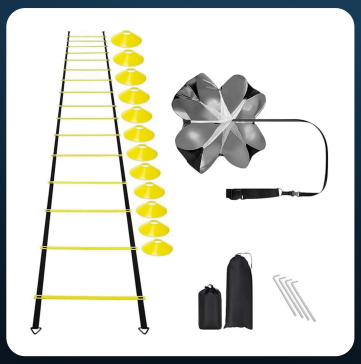
SPORTENZIA

GUIDE D'UTILISATION

KIT D'ENTRAÎNEMENT AGILITÉ ET VITESSE

Échelle d'agilité, disques de marquage, parachute de résistance et pointes de fixation, dans un sac de transport. De quoi monter un atelier d'appuis, de coordination ou de sprint sur n'importe quel terrain. Installation, sécurité, rangement.



RÉF. KITRAIN1 · ÉCHELLE, 12 DISQUES, PARACHUTE · PP, PE, MÉTAL ; SAC INCLUS

01 · PRISE EN MAIN

CONTENU, INSTALLATION, CONSIGNES

Dans le sac

ÉLÉMENT	QUANTITÉ	USAGE
Échelle d'agilité, 12 échelons	1	Appuis, jeu de jambes, coordination
Pointes de fixation au sol	4	Tenir l'échelle sur gazon ou terre
Disques de marquage à trou rond	12	Parcours, slalom, zones
Parachute de résistance noir	1	Sprints, accélérations
Sac de transport noir	1	Rangement et transport

Installer l'échelle

1. **Déroulez-la** sur un sol plat et dégagé, puis tendez-la pour que les échelons soient droits et régulièrement espacés.
2. **Fixez les extrémités** avec les pointes, enfoncées à fond dans le gazon ou la terre. Sur sol dur, elles ne tiennent pas : posez l'échelle sans pointes et vérifiez qu'elle ne glisse pas.
3. **Posez les disques** pour marquer le départ, l'arrivée ou un slalom. Ils s'empilent pour le transport.

Utiliser le parachute

1. **Bouclez la ceinture** à la taille et réglez-la : elle ne doit pas tourner quand le parachute tire.
2. **Étalez le parachute** derrière vous, sangle tendue, sans tour ni nœud. Il s'ouvre seul dès que vous accélérez.
3. **Sprintez en ligne droite** sur une surface dégagée, sans obstacle ni autre coureur derrière vous. Ralentissez progressivement, le parachute retombe.

Caractéristiques

Disciplines	**Football, basket, boxe, préparation physique**	Travail	**Agilité, coordination, vitesse, appuis**
Niveau	**Débutant à confirmé**	Matériaux	**PP, PE, composants métalliques**
Parachute	**Résistance standard**	Transport	**Sac inclus**

SÉCURITÉ

- Les pointes sont en métal : plantez-les entièrement, retirez-les après la séance, ne les laissez jamais sur un terrain où l'on joue.
- Ne marchez pas sur les échelons : ils glissent. On pose les pieds entre les barreaux.
- Parachute : jamais près d'une route, jamais par vent fort, jamais avec quelqu'un dans la trajectoire.
- Enfants sous la surveillance d'un adulte ; les disques et les pointes ne sont pas des jouets.
- Chaussures de sport adaptées au sol : crampons sur herbe, semelles propres en intérieur.

02 · AU QUOTIDIEN

ATELIERS, RANGEMENT, DÉPANNAGE

Ateliers possibles

MATÉRIEL	CE QU'ON TRAVAILLE	REPÈRES
Échelle	Rapidité des pieds, coordination, appuis	Un ou deux appuis par case, regard devant, pas sur les pieds
Disques	Changements de direction, déplacements propres à chaque sport	Slalom, allers-retours, zones à atteindre
Parachute	Puissance et endurance en sprint	Ligne droite, départ progressif, le parachute s'ouvre avec la vitesse
Le tout	Un circuit complet : appuis, slalom, sprint	Reprenez chaque atelier au calme avant d'enchaîner

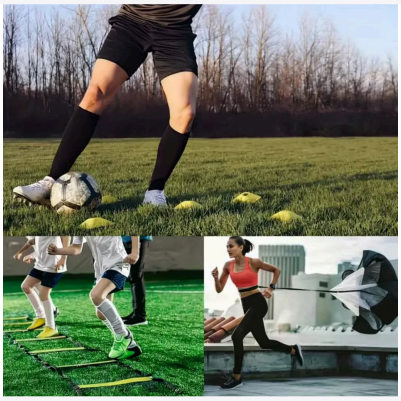
Commencez lentement et propre ; la vitesse vient quand le geste est juste.

Rangement et entretien

- Rincez ou essuyez disques et échelle après un terrain boueux ; laissez sécher avant de ranger.
- Séchez le parachute déployé, jamais roulé humide : la toile moisit et la sangle s'abîme.
- Essuyez les pointes et rangez-les à part dans le sac, pointes vers le bas.
- Roulez l'échelle échelon par échelon, sans vriller les sangles.

Si quelque chose cloche

SYMPTÔME	CAUSE PROBABLE	SOLUTION
L'échelle bouge pendant l'atelier	Sol irrégulier, pas de pointes	Retendez-la, plantez les quatre pointes
Le parachute ne s'ouvre pas	Sangle emmêlée, vitesse trop faible	Démêlez, partez plus franchement
Le parachute vous déporte	Vent de côté	Changez d'orientation ou attendez une accalmie
Les disques s'envolent	Vent	Empilez-en deux ou choisissez un coin abrité



Disques pour les appuis, échelle pour le jeu de jambes, parachute pour les sprints.

BON À SAVOIR

- L'échelle se replie ou se déroule en partie : inutile de sortir les 12 échelons pour un atelier court.
- Le trou des disques permet de les empiler et de les porter sur un bras.
- Une séance à plusieurs se fait un coureur à la fois sur l'échelle et sur le parachute.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

Notre équipe répond à vos questions sur l'installation et l'utilisation.