

DÉFINITION DES QUALITÉS PHYSIQUES



ENDURANCE

Aptitude à maintenir un effort d'une intensité relative donnée pendant une durée prolongée.



VITESSE

Capacité à exécuter un mouvement très rapidement ou de répéter un grand nombre de mouvements dans un temps donné.



COORDINATION

Aptitude à organiser et à régler des mouvements complexes.



DÉTENTE

Mesure de la hauteur atteinte lors d'un saut en extension verticale. Elle dépend principalement de la vitesse maximale de contraction des muscles des membres inférieurs.



FORCE

Puissance développée lors d'un mouvement réalisé contre une résistance.



EQUILIBRE

Capacité à maintenir une position stable ou à la trouver rapidement après une manœuvre déstabilisante.



EXPLOSIVITÉ

Capacité à produire un effort maximal sur un temps extrêmement bref.



SOUPLESSE

Capacité à accomplir des mouvements avec la plus grande amplitude possible.



ADRESSE

Faculté à exécuter avec précision un mouvement intentionnel, de façon reproductible.