

TEST - CHAISE DE KILLY

Qualité physique évaluée : Endurance de force des membres inférieurs

Je veux tester ma capacité à maintenir un niveau de force élevé dans le temps avec les membres inférieurs. Cela me permet de prévenir les blessures et améliorer la capacité à maintenir un effort intense avec le bas du corps, ce qui est utile dans beaucoup d'activités physiques



Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé :

L'élève doit maintenir le dos plaqué contre un mur (des épaules au bassin), les cuisses parallèles au sol et les jambes (du genou à la cheville) perpendiculaires au sol et aux cuisses. Les bras sont ballants le long du mur, mains non appuyés contre le mur.

Pour les autres acteurs :

- 1 chronométrateur pour relever et noter le temps durant lequel l'élève a « tenu »
- 1 observateur pour vérifier la réalisation des consignes

Arrêt chrono, si

- épaules se décollent du mur
- L'élève remonte son bassin le long du mur, donc les cuisses ne sont plus parallèles au sol
- les mains se posent sur les cuisses, ou sur le mur (car cela facilite la position)

Matériel nécessaire :

- un mur
- un chronomètre

Grille de lecture des résultats : Durée de maintien de la position de la chaise contre un mur

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5