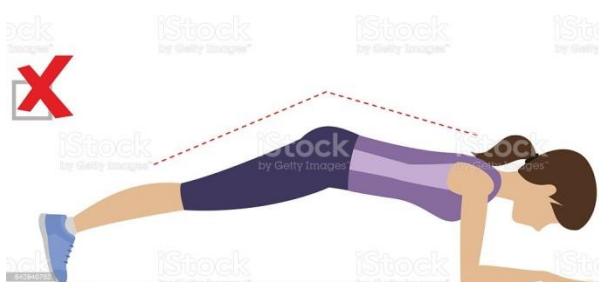
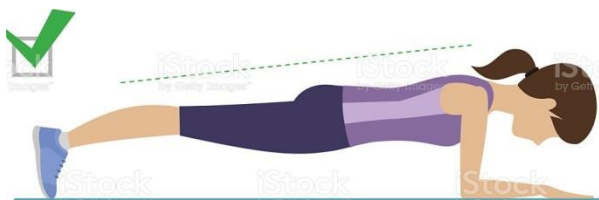


## TEST - PLANCHE

Qualité physique évaluée : **Endurance de force des bras et du tronc**



Il mesure la capacité à maintenir un niveau de force élevé dans le temps avec les bras et le haut du corps. Développer cette qualité permet de prévenir les blessures et améliore la capacité à maintenir un effort intense avec le haut du corps et le tronc.

### Consignes générales de réalisation :

- Pour ce test l'élève doit maintenir un alignement des épaules-bassin-chevilles, avec uniquement les orteils, les avant-bras et les mains (des coudes aux doigts) en contact avec le sol.
- L'élève est pieds joints et coudes écartés de la largeur des épaules, le regard sur les mains.
- La durée de maintien de cette position est un indicateur de l'endurance musculaire du haut du corps.
- La faute la plus courante est la rupture de l'alignement épaules-bassin-chevilles.

### Matériel nécessaire :

- un chronomètre
- un tapis

### Grille de lecture des résultats :

Filles		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
Collège						
Lycée		moins de 30s	30s	1mn		plus de 2mn
Garçons		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
Collège						
Lycée		Moins de 1 min	1mn	1mn30		Plus de 2min 30