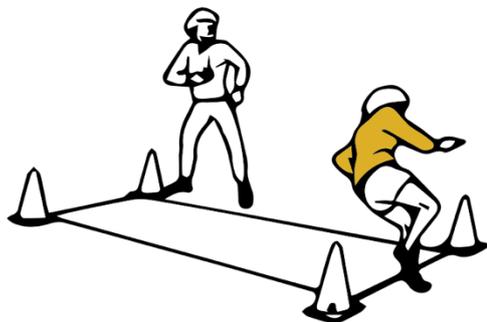


# TEST - SPRINT 10x5 METRES

**Qualité physique évaluée : Vitesse et Coordination de course**



Ce test mesure la capacité à changer de direction et la capacité d'accélération, tout en maintenant cet effort de haute intensité sur une certaine durée.

**Consignes générales de réalisation :**

- position de départ debout derrière la ligne de départ
- départ au signal du chronométreur
- l'expérimentateur annonce à voix haute le nombre d'aller-retour effectué, l'élève doit en faire 5
- les 2 pieds doivent passer la ligne à chaque virage
- C'est bien d'avoir 2 chronométreurs pour être plus précis
- cette [vidéo](#) présente le test



- attention au risque de blessure pour les élèves qui ont pas ou peu d'activité physique

**Matériel nécessaire :**

- 2 lignes de 1,2 m de long espacées de 5 m avec un espace de 10 mètres après la ligne d'arrivée
- Un chronomètre

**Grille de lecture des résultats : Temps pour parcourir 10 x 5 m en secondes**

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	26,93	24,70	23,12	21,57	
10	25,76	23,95	22,63	21,30	
11	24,64	23,15	22,04	20,90	
12	24,13	22,77	21,74	20,68	
13	23,90	22,58	21,58	20,54	
14	23,83	22,51	21,51	20,49	
15	23,82	22,51	21,51	20,48	
16	23,81	22,49	21,50	20,47	
17	23,79	22,48	21,48	20,46	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	25,79	23,73	22,20	20,66	
10	24,98	23,15	21,78	20,38	
11	24,16	22,55	21,33	20,07	
12	23,39	21,96	20,86	19,72	
13	22,70	21,40	20,39	19,33	
14	22,15	20,92	19,96	18,95	
15	21,73	20,53	19,60	18,62	
16	21,37	20,20	19,28	18,32	
17	21,07	19,91	19,01	18,06	