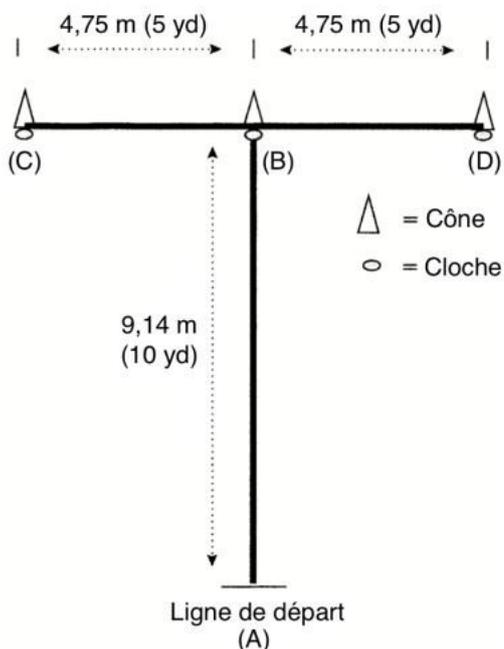


# TEST - T TEST

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



Je veux tester la vitesse et la puissance des jambes dans mes déplacements. Cela me permet de voir quel est mon degré d'agilité

**Consignes générales de réalisation :**

**- Pour l'élève testé**

Le sujet a les 2 pieds derrière la ligne de départ (A), il démarre quand il le souhaite (le chronomètre est lancé quand le sujet passe la ligne de départ) pour :

1. courir vers l'avant et toucher la cloche à la base du plot B avec la main droite
2. aller en pas chassés à gauche toucher la cloche du plot C avec la main gauche
3. aller en pas chassés à droite toucher la cloche du plot D avec la main droite
4. revenir en pas chassés à gauche toucher la cloche B avec la main gauche
5. revenir en courant en arrière pour dépasser la ligne de départ (arrêt du chrono).

**Pour les autres acteurs :**

- 1 chronométrateur pour relever et noter le temps réalisé par l'élève testé.
- 1 observateur pour vérifier la qualité des pas chassés, la touche du plot, la position du bassin

**Indicateurs possibles pour valider la réalisation**

- l'élève ne croise pas les jambes lors des pas chassés (si croisement, test invalidé)
- il touche chaque fois le plot (sinon arrêt du test)
- son bassin est de profil durant les déplacements

**ECHAUFFEMENT NECESSAIRE**

**Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :**

- Distance de 10 m entre chaque espace de travail
- L'enseignant s'il porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui
- Distance de 10 m entre l'élève testé et le chronométrateur

**Matériel nécessaire :**

Plots  
un chronomètre

**Grille de lecture des résultats :**

Filles	Niveau	Niveau	Niveau	Niveau	Niveau
	1	2	3	4	5
Collégiennes					
Lycéennes	15	14	13	12	
Etudiantes	13,5		12,5		11
Garçon	Niveau	Niveau	Niveau	Niveau	Niveau
	1	2	3	4	5
Collégiens					
Lycéens	13,5	12	11	10,5	
Etudiants	11,2		10,5		10