

# TEST - TOUCHES PIED-MAIN

**Qualité physique évaluée :** Vitesse - Équilibre - Coordination

Je veux tester ma capacité à coordonner des actions inhabituelles entre elles tout en restant équilibré. Cela me permet de gagner en habileté et en vitesse dans beaucoup d'activités physiques.

**Consignes générales de réalisation :**

**Pour l'élève testé**

Test des « Touches Main-Pied »

L'élève doit réaliser le plus grand nombre de touches possible en 20 secondes, en enchaînant dans cet ordre :

1. Toucher l'intérieur du pied gauche avec la main droite, devant soi ;
2. Toucher l'intérieur du pied droit avec la main gauche, devant soi ;
3. Toucher l'intérieur du pied gauche avec la main droite, derrière soi dans le dos
4. Toucher l'intérieur du pied droit avec la main gauche, derrière soi dans le dos ;
5. reprendre à l'étape 1 pour la 5ème touche.

Le pied et la main vont l'un vers l'autre, les pieds ne doivent pas rester au sol. L'élève peut s'entraîner avant le test et effectuer 2 fois les 20 secondes ; c'est le meilleur score qui est retenu

**Pour les autres acteurs :**

- 1 observateur qui valide l'ordre des touches et compte à haute voix
- un chronométrateur

**Indicateurs possibles pour valider la réalisation**

- ordre des touches respecté
- pas de reprise d'appui

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

- Distance de 5 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 5 m entre l'élève testé et le chronométrateur

**Matériel nécessaire :**

- Un chronomètre

**Grille de lecture des résultats :**

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