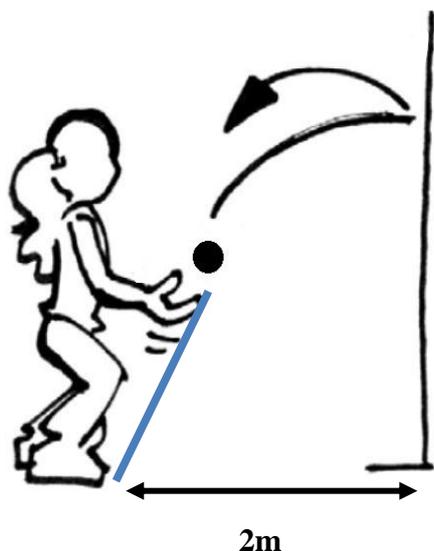


TEST - LANCER RATTRAPER

Qualité physique évaluée : **Vitesse et coordination**



Je veux mesurer ma capacité à coordonner des actions de lancer rattraper à haute vitesse. Cela me donne une indication sur mon adresse.

Consignes générales de réalisation :

- Tracer au sol une ligne parallèle au mur à 2 m du mur.
- L'élève doit lancer une balle de tennis contre le mur **d'une main et la rattraper avec l'autre main** le plus de fois possible en 30 sec.
- C'est le nombre de rebonds de la balle sur le mur qui est compté (à voix haute par l'expérimentateur).
- Le lancer se fait « par-dessous ».
- L'élève doit toujours rester derrière la ligne.
- Si la balle tombe par terre ou ne revient pas sur l'élève le chronomètre ne s'arrête pas, l'élève perd du temps.

Enchaînement :

1. Lancé main droite
2. Rattrapé main gauche
3. Lancé main gauche
4. Rattrapé main droite
5.

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- désinfecter le ballon entre chaque élève
- au moment du lancer maintenir une distance de 5 m avec l'élève testé (sauf pour l'enseignant qui porte un masque et reste sur le côté de l'élève)

Matériel nécessaire :

- Un chronomètre
- Un marquage au sol pour délimiter la ligne des 2 mètres
- Une balle de tennis

Grille de lecture des résultats :

Filles		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
Collège		10	14	18	24	
Lycée		14	18	22	28	
Garçon		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
S						
Collège		10	16	20	26	
Lycée		14	20	26	32	

