



3 - TEST DE COORDINATION : 5 foulées bondissantes

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer la coordination des membres du corps.

Matériel et terrain :

- . 1 bande métrique en textile de 15m (graduée tous les 20cm) ou un double décimètre.
- . Le terrain doit faire au maximum 15m de long et 1m de large.

Déroulement du test :

Départ : pieds (non joints) derrière la ligne située au 0 du décimètre.

Principe : Aller le plus loin possible sur 5 foulées bondissantes.

Possibilité de réaliser 2 essais, et de prendre le meilleur résultat des deux.

Encadrement :

1 juge pour explications et mesures.

Résultat :

La mesure se lit au niveau de l'arrière du pied.

Indiquer la LONGUEUR TOTALE, en cm, des 5 sauts du meilleur essai.
Précision de la mesure: 20cm.
