



## 5 - TEST D'ENDURANCE-FORCE : 5 sauts enchaînés à 2 pieds.

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer la capacité à enchaîner un mouvement de force avec les jambes.

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 joints derrière la ligne située au 0 du décimètre.

Principe : Aller le plus loin possible sur 5 sauts à 2 pieds. Les sauts doivent être enchaînés, c'est à dire sans temps d'arrêt entre chaque bond.

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.  
Précision de la mesure : 20cm.

---