



## 8 - TEST DE FORCE : les pompes, genoux au sol.

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer la force des bras.

Matériel et terrain :

Si possible, un tapis léger pour poser mains et genoux.

Déroulement du test :

Départ : genoux au sol, mains au sol (écartement légèrement plus grand que la largeur des épaules), bras tendus, **cuisses et dos alignés**, les pieds décollés du sol.

Principe : réaliser le plus de flexions de bras possibles, sans temps d'arrêt, en amenant la poitrine au sol et en gardant l'alignement cuisses-dos.

Encadrement :

1 juge: explications, comptage.

Attention, il est important de **vérifier que la position du corps soit bien maintenue tout au long de l'exercice.**

Résultat :

Indiquer le NOMBRE DE FLEXIONS REALISEES.

---