



7 - TEST DE VITESSE : 30m.

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer la capacité à courir vite sur une distance courte.

Matériel et terrain :

- . 1 chronomètre.
- . Un couloir de 45m minimum : 30m pour la course et environ 15m pour la décélération, balisé aux extrémités avec du scotch (départ et arrivée).

Déroulement du test :

Départ : au signal du chronométreur.

Courir le plus vite possible sur 30m.

Encadrement :

- . 1 seul juge pour l'organisation, les explications et le chronomètre.

Résultat :

Indiquer le TEMPS réalisé pour parcourir la distance.
