

3 TEST VITESSE

Courir la plus grande distance possible en 6 secondes

► Cycles : 2 • 3 • 4

À vos marques...

Le test

Debout, pieds décalés, derrière une ligne tracée au sol.

Courir le plus loin possible en 6 secondes.

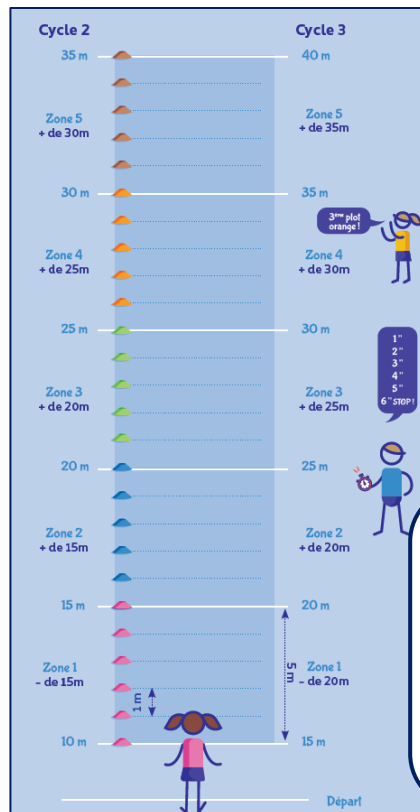
Le juge

Donne le départ et crie stop à 6 secondes.

À vos marques... prêts...

... top

Au sifflet ... Stop !



Points de vigilance :

- Ne pas partir avant le signal de départ.
- Ralentir progressivement après le signal des 6 secondes.
- Tracer 5 zones de couleurs différentes de 5 m chacune et placer un plot tous les 1 m dans chacune des zones.

Précisions :

- Pour ce test d'une durée de 6 secondes : 3 tentatives. Phase de récupération entre 2 tentatives = changement de rôles au sein du trinôme.
- Mise à disposition d'une bande son support : « A vos marques ... prêts ... top ... coup de sifflet (à l'issue des 6 secondes) ! »
- Sécurité - Distance totale à prévoir :
 - ✓ Au cycle 2 : couloir de 45 m de long (35 m avec plots + 10 m de décélération)
 - ✓ Au cycle 3 : couloir de 50 m de long (40 m avec plots + 10 m de décélération)



Matériel nécessaire :

Chronomètre, sifflet, crayon et fiche de tests, décamètre, coupelles, 1 cône/plot, bande son support, enceinte, téléphone ou ordinateur

