

5 TEST ENDURANCE

Course en aller – retour
sur 20 mètres

► Cycles : 2 • 3 • 4

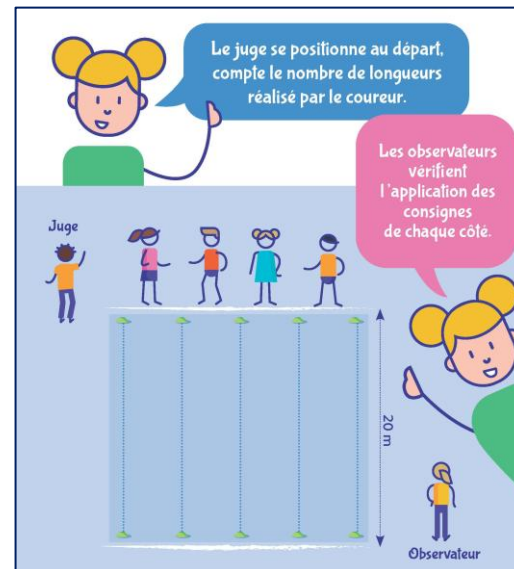
3 minutes
de course.

Le test

Commencer à courir au signal du juge.
Courir en aller-retour
sur une distance de 20m.

À chaque changement de sens,
Mettre un pied sur la ligne tracée au sol.

Rester dans le même couloir
durant toute la course.



Points de vigilance :

- Ne pas démarrer trop vite.
- Bien compter le nombre de longueurs de 20 m.

Précisions :

- Pour ce test d'une durée de 3 minutes : 1 tentative.
- Le professeur annonce à haute voix le temps écoulé, toutes les 15 secondes.
- Pour l'élève en test : le fait de marcher n'arrête pas le test. Reprendre la course dès que possible.
- Les élèves en bout de couloir sont à la fois « juges » (comptent le nombre de longueurs de 20 m réalisées par le coureur observé) et « observateurs » (ex : si le pied du coureur n'atteint pas la ligne, il le prévient en lui indiquant à haute voix : « Viens bien poser un pied sur la ligne avant de faire demi-tour ! »).



Matériel nécessaire :

Chronomètre, sifflet, crayon et fiche de tests,
décamètre, coupelles, craies ou languettes

