

7 TEST GAINAGE

Maintien en planche ventrale

► Cycles : 3 • 4

2 minutes
maximum !

Le test

En appui sur les coudes
et pieds, corps droit, parallèle au sol,
jambes tendues, pieds serrés.

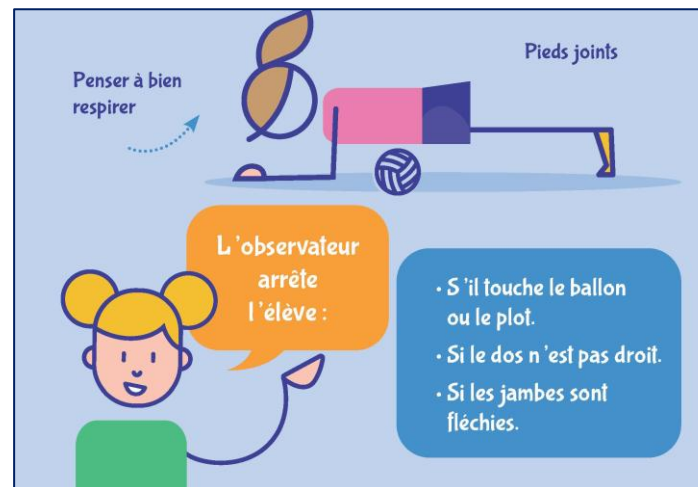
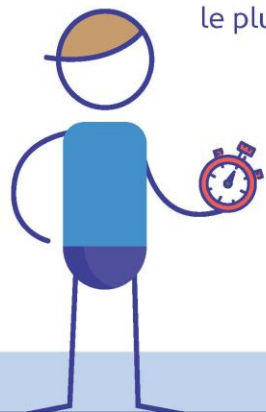
Un ballon ou plot de 10 cm environ
est positionné sous le ventre de l'élève.

Maintenir cette position
le plus longtemps possible.

Le juge

Démarre le chronomètre.

Note le temps passé
en gainage.



Points de vigilance :

- Garder le dos droit, les jambes tendues.
- Regarder vers le sol.

Précisions :

- Pour ce test d'une durée de 2 minutes au maximum : 1 tentative.
- Le juge annonce à haute voix le temps écoulé, toutes les 15 secondes.
- Posture de départ : les pieds peuvent ne pas être joints. L'essentiel est que la bonne posture de départ ne soit pas modifiée en cours de test.
- Si la bonne posture de départ se modifie en cours de test, l'observateur avertit (ex : « ton bassin descend » ; « tes fesses remontent » ; « ta tête se redresse »). Si l'élève en action reprend immédiatement sa bonne posture initiale, le test se poursuit. Sinon, arrêt du test (et du chrono).



Matériel nécessaire :

Chronomètre, sifflet,
crayon et fiche de tests,
petit ballon (10 cm de diamètre environ)



Flashez pour accéder à la vidéo !