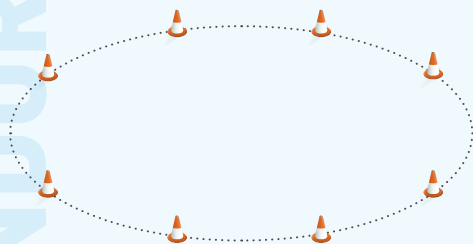


- ✓ **Objectif : Courir ou marcher pendant 6 minutes autour d'une piste ou d'un terrain balisé de 200 à 400m.**

→ ORGANISATION DU TEST

L'exercice consiste à effectuer une course ou une marche en continu pendant 6 minutes sur une piste d'athlétisme (de 200 à 400m) ou autour d'un terrain plat balisé dans le but de réaliser la plus grande distance possible. Des plots sont disposés tous les 50m pour faciliter le calcul de la distance.



Exemple d'une piste de 400m



→ ÉVALUATION

Au bout de 6 minutes l'éducateur siffle la fin du test. Chaque participant reste à l'endroit où il a terminé le test. L'éducateur calcule pour chacun des participants la distance parcourue.

→ MATÉRIEL

- 4 à 8 plots
- 1 chronomètre

TRIATHLON
SANTÉ
BIEN-ÊTRE
LOISIR /

