

- ✓ **Objectif : Réaliser des « Assis-Debout » pendant 30 secondes en partant de la position « assise » sur une chaise.**

→ ORGANISATION DU TEST

L'éducateur place une chaise avec dossier sans accouder contre un mur (ou tenue par une tierce personne), pour qu'elle ne bouge pas pendant le test. L'exercice consiste à faire une succession de flexions/extensions de jambes (assis-debout) pendant 30 secondes, bras croisés sur la poitrine ou bras le long du corps. L'éducateur comptabilise le nombre d'extensions et s'assure de la bonne réalisation de l'exercice (jambes parfaitement tendues lors de l'extension).



→ ÉVALUATION

L'éducateur compte le nombre d'extensions.

→ MATÉRIEL

- 1 chaise
- 1 chronomètre

TRIATHLON

SANTÉ

BIEN-ÊTRE

LOISIR /

