

✓ **Objectif : après 20m d'élan, parcourir une distance de 30m le plus rapidement possible.**

→ ORGANISATION DU TEST

Les participants s'élancent un par un, prennent 10 à 20m d'élan, puis réalisent une course de 30m. Le but est de parcourir les 30m le plus rapidement possible.

Ce test nécessite la présence de 2 éducateurs :

- 1 éducateur présent au début des 30m abaisse le bras au moment où le participant franchit la porte,
- 1 éducateur présent à la fin du 30m démarre le chrono lorsque le premier éducateur abaisse le bras et arrête le chronomètre lorsque le participant franchit la ligne.



→ ÉVALUATION

L'éducateur chronomètre le temps réalisé sur les 30m pour chacun des participants.

→ MATÉRIEL

- 6 plots
- 1 chronomètre

TRIATHLON
SANTÉ
BIEN-ÊTRE
LOISIR /

