

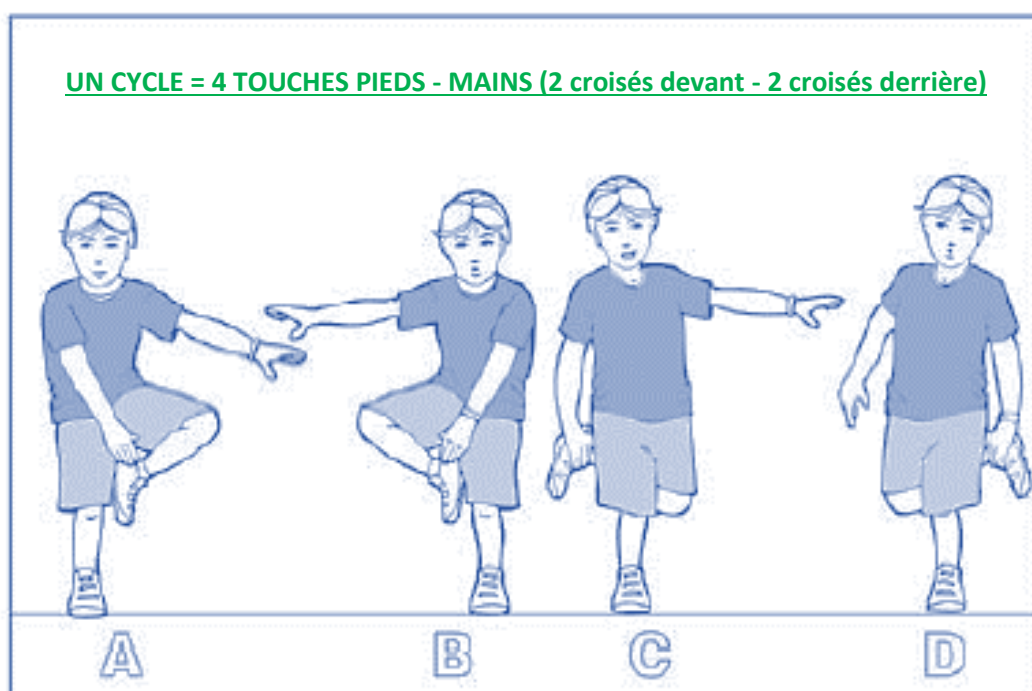
## TEST 1 : TEST MAINS – PIEDS : COORDINATION - EQUILIBRE

### MODALITÉS DU TEST

- Matériel spécifique : craie, bandes caoutchouc ou scotch large, chronomètres.
- Aménagement : espace de pratique matérialisé au sol (carré de 1m de côté). Nous recommandons de prévoir plusieurs espaces de pratique permettant la préparation et la passation du test.
- Position initiale de l'élève : debout, dans la zone de 1m x 1m.

### CONSIGNES ÉLÈVES :

RÉALISER LE PLUS GRAND NOMBRE POSSIBLE DE CYCLES SANS ERREUR EN 20'' MAX



### CONSIGNES ENSEIGNANT :

Comptabiliser le **nombre de cycles successifs sans erreur**.

Relever le temps à la première erreur et arrêter le chrono.

#### **Erreurs interrompant le décompte de cycles :**

- l'élève sort de l'espace de réalisation (dès que la ligne du carré est mordue).
- l'ordre du cycle n'est pas respecté (croisé devant ; croisé devant ; croisé derrière ; croisé derrière).
- **la chaussure** n'est pas franchement touchée (pas de touche ou « mauvaise touche »).

#### **Valeurs relevées pour nomogramme :**

- Temps (max 20'')
- Nombre de cycles consécutifs réussis