

# TEST 3 : « TEST DU T » : AGILITE - EQUILIBRE

## MODALITÉS DU TEST

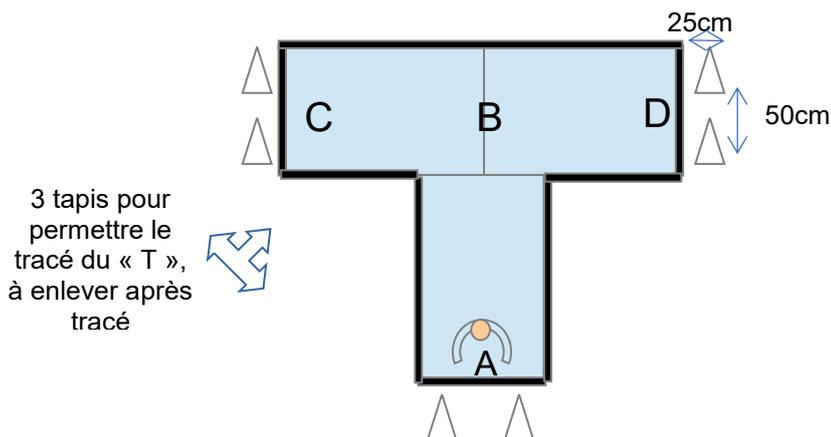
➤ **Matériel** : tapis de 1m sur 2 (servant uniquement de gabarit pour le traçage). Ruban adhésif ou craie pour tracer le contour du « T », 6 cônes de 20 à 30 centimètres de hauteur, chronomètre.

➤ **Aménagement** : couloir de 1 m en forme de « T », cônes situés derrière la ligne que l'élève ne doit pas franchir.

Nous recommandons de prévoir plusieurs espaces de pratique permettant la préparation et la passation du test.

Pour faciliter la passation du test, positionner un observateur à l'extrémité de chaque branche du « T » (pour vérification conformité de la touche et remplacement des plots si besoin)

➤ **Position initiale de l'élève** : debout au point A épaules face aux plots.



## CONSIGNES ÉLÈVE

### **TOUCHER LE PLUS GRAND NOMBRE DE PLOTS SANS FAUTE EN 20" MAX**

**Les plots doivent être touchés sur le dessus sans reprise d'appui**

**Le circuit** = Départ point A épaules orientées vers les cônes,

- Déplacement arrière jusqu'au point B.
- Pas chassés vers C ou D, puis toucher avec le pied le plus proche des plots le sommet des 2 cônes,
- Pas chassés en D ou C, puis toucher avec le pied le plus proche des plots le sommet des 2 cônes,
- Repasser par le point B en pas chassés
- Déplacement vers A en course avant pour toucher le sommet des 2 cônes avec le pied de son choix.

## CONSIGNES ENSEIGNANT :

**Comptabiliser le nombre de plots touchés successivement sans fautes**

**Relever le temps à la 1ère erreur et arrêter le chrono.**

### **Erreurs interrompant le décompte :**

- Règle du mordu.
- Reprise des deux appuis entre les touches des 2 cônes.
- Non respect des types de courses
- Non touché du sommet du cône ou chute du plot.
- Touche avec le mauvais pied

**Valeurs relevées pour nomogramme :**

- Temps (max 20")
- Nombre de plots touchés