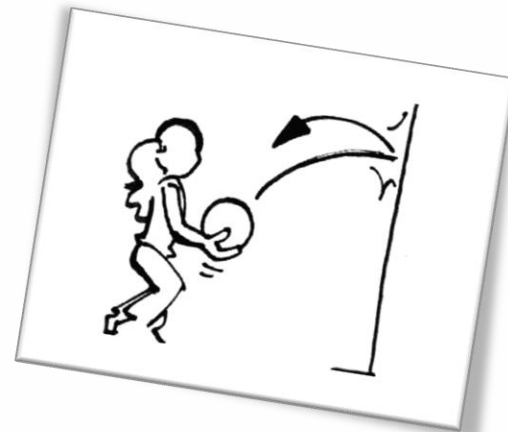


Test Adresse

Lancer - rattraper



Le test

- Tu te positionnes à 2 mètres d'un mur, les 2 pieds dans un cerceau
- Un ballon (type handball) tenu à 2 mains
- Tu dois lancer le ballon, à 2 mains, en visant la cible au mur et le rattraper sans le laisser rebondir au sol

Durée: 30 secondes



Lancer et rattraper le
ballon à 2 mains
Ne pas arrêter le
chronomètre

Le juge

- compte le nombre de « lancers – rattrapés » réussis sans rebond

L'observateur

- chronomètre