

Test Endurance

Course en aller – retour sur 20 mètres



Le test

- Tu commences à courir au signal du juge
- Tu dois courir en aller – retour sur une distance de 20m
- A chaque changement de sens, tu dois mettre un pied sur la ligne tracée au sol
- Tu dois rester dans le même couloir durant toute la course

Durée : 3 minutes



Ne démarre pas trop vite
Compte bien le nombre
de longueurs

Le juge

- se positionne au départ
- compte le nombre de longueurs réalisé par le coureur

L'observateur

- vérifie l'application des consignes