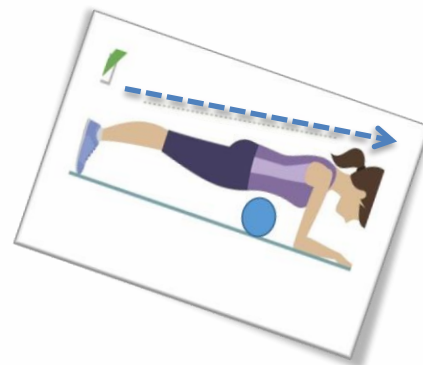


Test Gainage

Maintien en planche ventrale



Le test

- Tu te mets en appui sur les coudes et pieds, corps droit, parallèle au sol, jambes tendues, pieds serrés
- Un ballon est positionné sous le ventre de l'élève
- Tu dois maintenir cette position le plus longtemps possible

Durée: 2 minutes maximum



Garder le dos droit, les jambes tendues

Le juge

- démarre le chronomètre
- note le temps passé en gainage

L'observateur

- arrête l'élève
- si touche du ballon
 - si le dos non droit
 - si jambes fléchies