

# Test Vitesse

Courir 20 mètres



## Le test

- Tu commences debout, pieds décalés, derrière la ligne tracée au sol
- Tu dois courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée

**3 essais**



Tu ne dois pas partir avant le signal de départ

## Le juge

- donne le départ  
« A vos marques, prêt, top »
- déclenche son chronomètre au « top »
- arrête le chronomètre quand le 1<sup>er</sup> pied du coureur franchit la ligne

## L'observateur

- vérifie l'application des consignes et note le temps