



ACADÉMIE
DE CRÉTEIL

Liberté
Égalité
Fraternité

Évaluation des aptitudes physiques

Endurance

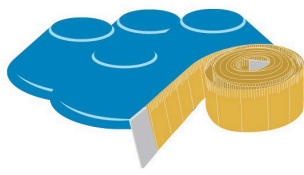
Test
Luc Léger



Matériel



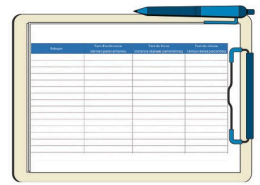
Chronomètre



Décamètre
Coupelles



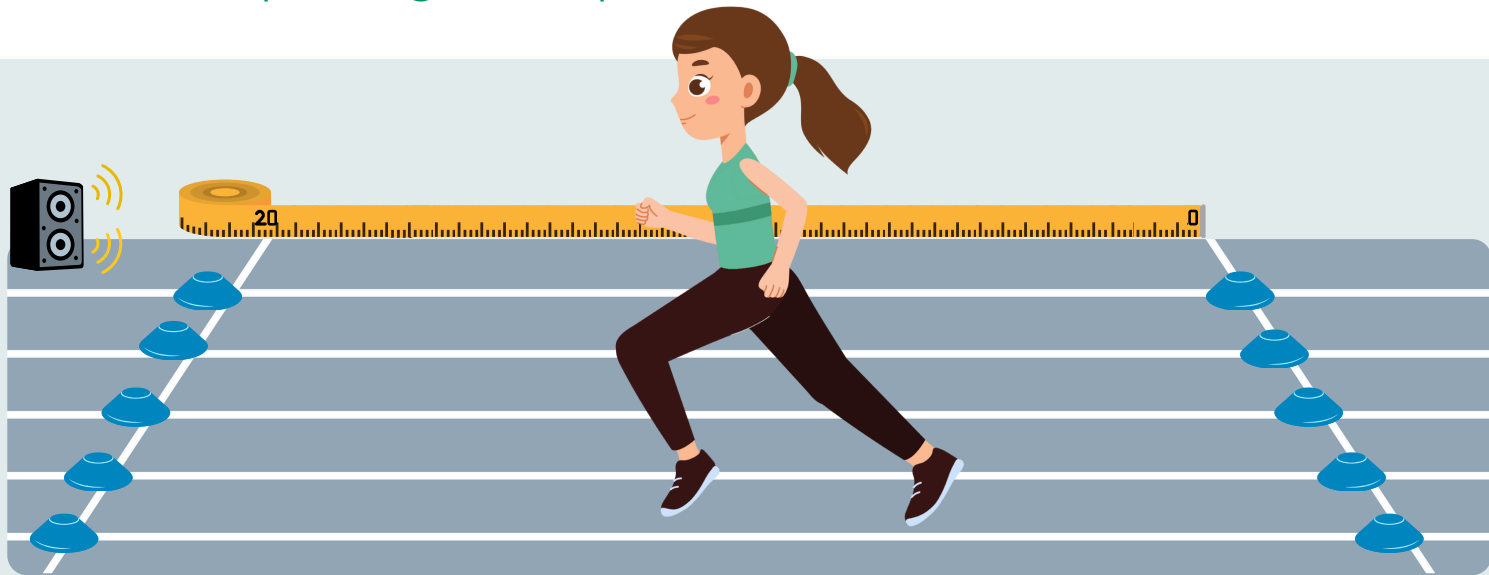
Bande sonore



Fiche de recueil
des données

Préparation du test

Choisir une surface plane, non glissante, sans obstacle, où les élèves pourront effectuer des allers-retours en ligne droite sur 20 mètres matérialisée par 2 lignes de plots.



Consignes

Vous devez :

- faire le plus d'allers-retours possible entre les deux lignes de plots ;
- poser le pied derrière la ligne et faire demi-tour directement ;
- augmenter votre vitesse petit à petit après chaque signal sonore.

Le test s'arrête quand vous n'arrivez plus à suivre le rythme imposé par les bips.