



ACADÉMIE
DE CRÉTEIL

Liberté
Égalité
Fraternité

Évaluation des aptitudes physiques

Vitesse

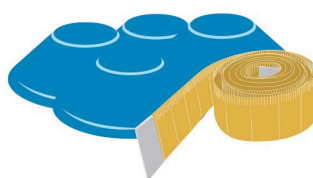
30 mètres plat



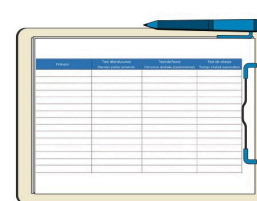
Matériel



Chronomètre



Décamètre
Coupelles



Fiche de recueil
des données

Préparation du test

Choisir une surface plane, non glissante, sans obstacle, où les élèves pourront courir le plus rapidement possible, en ligne droite, sur 30m.



Consignes

Vous devez :

- courir le plus vite possible sur 30 mètres en ligne droite sans ralentir ;
- placer votre pied avant juste derrière la ligne de départ ;
- partir quand vous êtes prêt, le chronomètre démarre dès que vous bougez et s'arrête quand vos épaules franchissent la ligne d'arrivée.