



1 : test navette :  $L = 20\text{m}$ ,  $l = 12\text{m}$  (pour 12 participants en même temps)

2 : test de coordination-endurance, croix de  $150\text{cm} \times 150\text{cm}$

3 : 5 foulées bondissantes :  $L=15\text{m}$ ,  $l=1\text{m}$

4 : saut en longueur sans élan :  $L=3\text{m}$ ,  $l=1\text{m}$

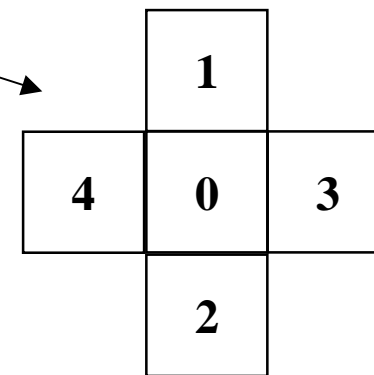
5 : 5 sauts enchaînés à 2 pieds :  $L=15\text{m}$ ,  $l=1\text{m}$

6 : navette  $4 \times 10\text{m}$  :  $L=10\text{m}$  + décélération (10m),  $l=2 \times 0,8\text{m} = 1,6\text{m}$

7 : sprint  $30\text{m}$  :  $L=30\text{m}$  + décélération (10m),  $l=0,8\text{ m}$

8 : pompes : tapis

9 : souplesse



Chaque carré mesure  $50\text{cm}$  de côté