

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 : $L=3\text{m}$, $l=1\text{m}$

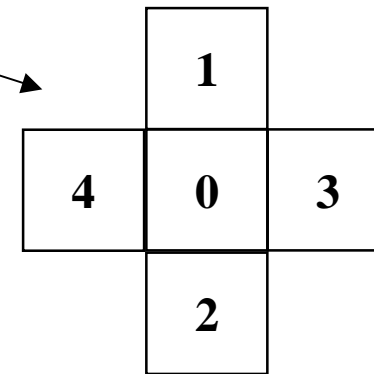
5 : 5 sauts enchaînés à 2 pieds : $L=15\text{m}$, $l=1\text{m}$

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

8 : pompes : tapis

9 : souplesse



Chaque carré mesure 50cm de côté