

Tests d'athlétisme: Niveau 2 (U8/U10)



2.1 Traversées périlleuses

En équilibre sur le banc retourné, le sujet testé se déplace sur la plante des pieds, avec un ballon lourd tenu au-dessus de la tête. Il effectue deux traversées de la manière suivante: en avant jusqu'au milieu, demi-tour, en arrière jusqu'au bout du banc, puis idem au retour pour rejoindre le point de départ.



Critères:

- Ne pas tomber du banc
- Marcher en permanence sur la plante des pieds
- Ne pas fixer le banc avec les yeux
- Le ballon lourd reste en contact avec la tête

Remarque:

- Pour éviter les files d'attente, effectuer seulement l'aller