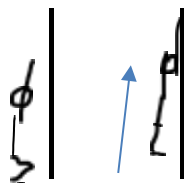


Tests physiques Explications

Détente :

Sauter le plus haut possible, sans élan.

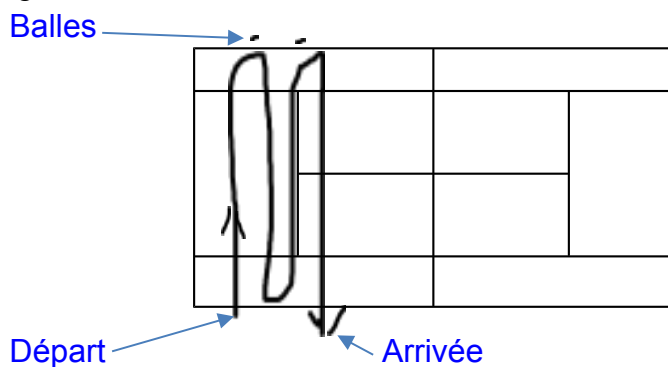
Hauteur déterminée avec le bout de la main.



Ramassage de 2 balles

Aller chercher 2 balles le plus vite possible (l'une après l'autre).

Démarrage au signal du chronomètre, et non l'inverse.

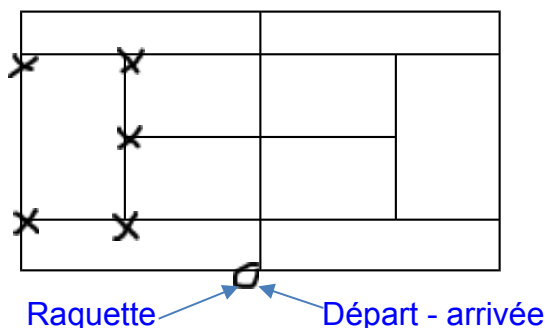


Demi-ramassage de balles

Aller chercher les 5 balles le plus vite possible (les unes après les autres).

Départ la main sur le poteau

Mettre les balles dans la raquette qui est posée au pied du poteau.



Ramassage de balles

Aller chercher les 5 balles le plus vite possible, et les ramener (les unes après les autres).

Départ la main sur le poteau

Mettre les balles dans la raquette posée au pied du poteau puis les remettre.

Test des 12 minutes

Parcourir la plus grande distance en 12 minutes.

1 000 mètres

Parcourir 1 000 mètres le plus vite possible.

Souplesse

Tenir 5 secondes la position

