



5G3 - TEST DE VITESSE DE MOUVEMENT (TEST DE FRAPPE DES PLAQUES)

Nom :

Prénom :

Conditions dans lesquelles sont passées le test :

main droite

main gauche

Recueil des données et lecture des résultats* :

Notez ci-dessous le temps réalisé (au dixième de seconde près).

Au temps T :

Date : Horaire :

Temps réalisé : **Essai 1** :secondes dixièmes

Essai 2 :secondes dixièmes

Au temps T+ 1 (test répété en fin de cycle, au bout de 6 mois, ...) :

Date : Horaire :

Temps réalisé : **Essai 1** :secondes dixièmes

Essai 2 :secondes dixièmes



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 347** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.