

## OUTIL 9

### **TEXTE DE PRÉSENTATION – COURSE PRÉCIPITÉE SUR 20 M**

1. Cette épreuve a pour but d'évaluer votre capacité physique à vous déplacer rapidement sur de courtes distances en changeant de position tous les 10 m (en alternant entre la position couchée et la position debout).
2. L'objectif est de faire le parcours de 80 m en 51,0 secondes ou moins.
3. Pour commencer, couchez-vous à plat ventre au sol, épaules et mains derrière la ligne de départ. Vous devez lever les mains du sol.
4. Au signal « 5, 4, 3, 2, 1, allez-y », vous vous relevez et courez à toute vitesse jusqu'à la ligne des 10 m.
5. À la ligne de 10 m, vous devez toucher la ligne ou la dépasser du pied, puis vous coucher de nouveau au sol, perpendiculairement à la ligne, mains et épaules derrière la ligne - vos mains ne doivent pas toucher au plancher.
6. Après avoir levé les mains du sol, vous devez vous remettre debout une fois de plus et courir à toute vitesse jusqu'à la ligne de 20 m. Vous devez toucher du pied ou dépasser la ligne avant de vous coucher de nouveau à plat ventre au sol, de façon perpendiculaire à la ligne, les épaules et les mains derrière la ligne et lever les mains du sol.
7. Après avoir levé les mains du sol, relevez-vous de nouveau, pivotez, et courez à toute vitesse jusqu'à la ligne des 10 m.
8. Refaites cette séquence tous les 10 m, jusqu'à ce que vous ayez parcouru 4 x 20 m, et levé les mains du sol 7 fois.
9. Lorsque votre pied touche ou franchit la ligne de 20 mètres durant la dernière séquence, le chronomètre s'arrête et enregistre le temps total de la course, à la seconde près.
10. Si vous commettez une erreur, vous devez immédiatement la corriger avant de continuer. Voici les erreurs à éviter :
  - Ne pas toucher la ligne avec votre pied.
  - Ne pas lever les mains.
  - Mains et épaules qui ne sont pas derrière la ligne.
11. Si vous ne satisfaites pas à la norme, vous pouvez refaire l'épreuve une seule fois, après une pause de cinq minutes.
12. **Vous ne devez pas vous lancer par terre pour vous coucher au sol.**
  - Si vous vous lancez au sol pour adopter la position couchée, l'évaluation prendra fin et on vous redonnera les instructions relatives au protocole. Ensuite, vous pourrez recommencer le protocole sans pénalité (il s'agira toujours de votre première tentative).