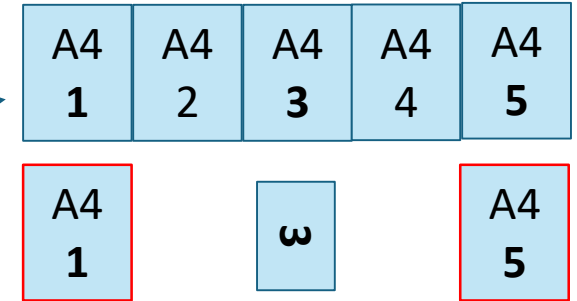


# 4. TEST DE FRAPPE DE PLAQUES

## Préparation du matériel

Sur une table :

- Disposez 5 feuilles A4 l'une à côté de l'autre, scotchez la 1<sup>ère</sup> et la 5<sup>ème</sup>
- Pliez la 3<sup>ème</sup> feuille en deux et tournez-la de 90° avant de la scotcher au milieu =>
- Enlevez les feuilles 2 et 4



## But du test

- Réaliser 25 aller-retours le plus rapidement possible entre les feuilles 1 et 5

## Position de départ

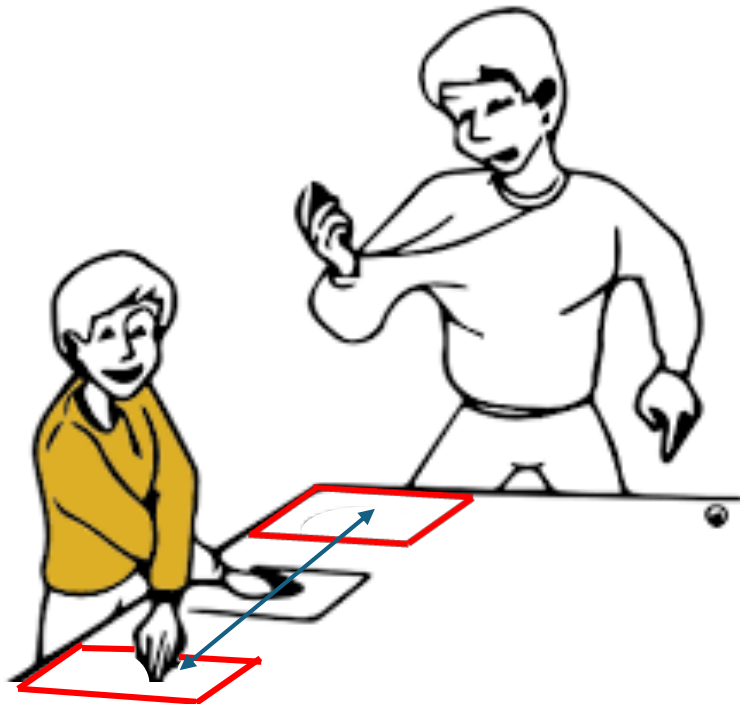
- Debout, devant la table
- Posez une main fixe au centre de la feuille 3 et scotchez les bords des 2 autres

## Réalisation du test avec la main choisie pour les A-R

- Effectuez un mouvement de va-et-vient le plus rapidement possible entre les deux feuilles latérales (en passant au-dessus de la main fixe)
- **Veillez à bien toucher les 2 feuilles latérales sur chaque aller-retour**
- Un 2<sup>ème</sup> essai est possible

## Votre aide

- Donne les TOP de début et de fin
- Compte le nombre d'aller-retours



Résultats : **Notez les 2 temps : 1<sup>er</sup> essai = ..... s et possiblement 2<sup>ème</sup> essai = ..... s**