

## Exercice 'T' – Évalue L'Agilité

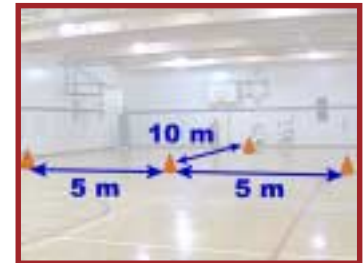
L'agilité est la capacité de changer la direction du mouvement du corps rapidement en restant équilibré pendant un mouvement. L'agilité est un élément important de plusieurs sports individuels et d'équipe comme le hockey de glace, le patinage artistique, le ski alpin, le judo, le basket-ball et la lutte.

### Équipement

- 4 Cônes
- Ruban métrique.
- Chronomètre
- Un secteur de 10 mètres avec une surface qui doit être rectiligne, nivelée, antidérapante et orientée à 90 degrés à n'importe quel vent croisé.
- Si s'est utilise des surfaces de pelouse assurez-vous que la surface est sèche.

### Procédure

- Placez trois cônes espacés à cinq mètres de distant sur une ligne droite. Un quatrième cône est placé 10 mètres du cône moyen de sorte que tous les cônes forment un 'T'.
- L'étudiant commence au cône qui se trouve à la base du 'T' (A).
- Le chronométrateur donne du signal 'Allez' et actionne le chronomètre.
- L'étudiant court jusqu'au cône moyen (B) et il le touche. Ensuite l'étudiant se déplace latéralement (il ne peuvent pas croiser les pieds), 5 mètres jusqu'au cône gauche (C) et il le touche, puis il se déplace latéralement 10 mètres jusqu'au cône extrême (D) et il le touche. Ensuite l'étudiant se déplace latéralement, 5 mètres de retour au cône moyen (B), et il le touche. Puis il se déplace latéralement 10 mètres de retour à la base du 'T' et il touche le cône (A).
- Le professeur arrête le chronomètre quand l'étudiant touche le cône (A) et enregistre le temps.
- Permettez deux essais pour chaque étudiant.



- Si l'étudiant se glisse pendant un essai, jetez le résultat de l'essai et permettez à l'étudiant de faire un autre essai.

Annotation

- Enregistrez le meilleur temps de l'étudiant qui le plus proche à 0.1 de seconde.