



5G4 - TEST DE VITESSE DE RÉACTION (TEST DE LA RÈGLE)

Nom :

Prénom :

Conditions dans lesquelles sont passées le test :

main droite

main gauche

Recueil des données et lecture des résultats* :

Notez ci-dessous la distance mesurée et entourez la meilleure (la plus petite).

Au temps T :

Date : Horaire :

| | Distance mesurée |
|----------------------|------------------|
| Ecart essai 1 | cm |
| Ecart essai 2 | cm |
| Ecart essai 3 | cm |

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

Date : Horaire :

| | Distance mesurée |
|----------------------|------------------|
| Ecart essai 1 | cm |
| Ecart essai 2 | cm |
| Ecart essai 3 | cm |



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 350** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.