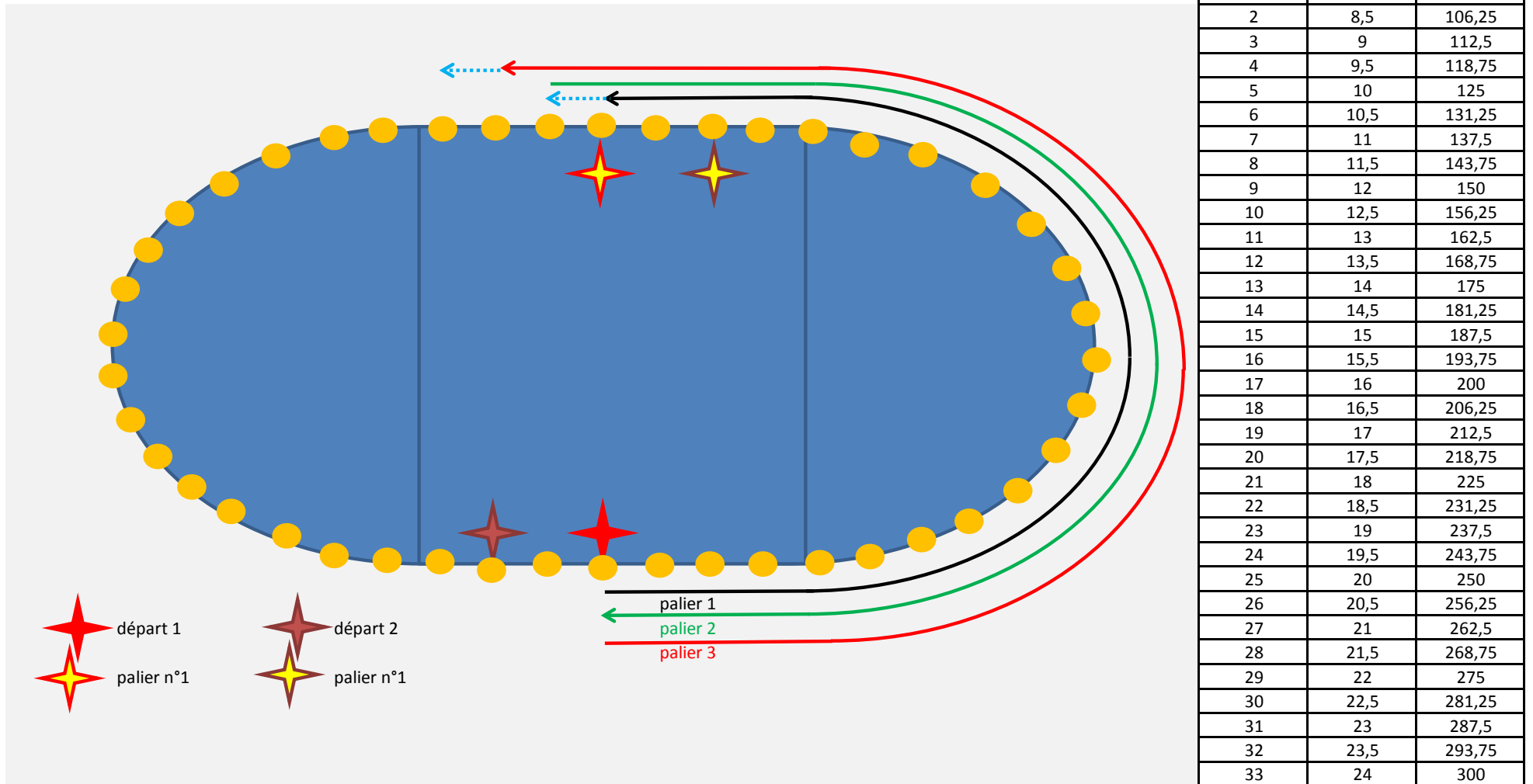


TEST 45-15 de GACON



Déroulement : le départ est donné (à 8km/h) et les joueurs partent jusqu'à premier palier à 100m en 45s (100m = distance en 45s à 8km/h) , pendant le temps de récupération il marche jusqu'au plot suivant (à 6,25m). Au signal ils repartent en direction du plot de départ avec 106,25m à parcourir en 45s (106,25m = distance en 45s à 8,5km/h). Ils repartent ensuite de leur plot de départ jusqu'au plot suivant à 112,5m en 45s (112,5m = distance en 45s à 9km/h)