

9

TEST DE FORCE DES JAMBES

Saut en longueur sans élan

► Cycles : 3 • 4

3 essais

Le test

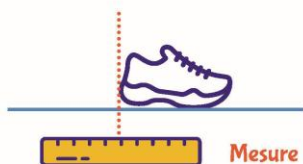
Debout, pieds joints, derrière une ligne tracée au sol.

Sauter le plus loin possible en un seul saut en gardant les pieds joints.

Arriver sur les 2 pieds en même temps.

Le juge

Note la distance réalisée en prenant en compte l'arrière du talon.



L'observateur vérifie l'application des consignes



Pieds joints

Points de vigilance :

- Recommencer le saut en cas de chute.
- Fléchir les genoux à l'arrivée.

Précisions :

- Pour ce test : 3 tentatives.
- Posture de départ : les pieds peuvent ne pas être joints.
- L'important est que les pieds agissent simultanément = impulsion et réception des 2 pieds au sol en même temps et au même niveau.
- Tentative invalidée si : pieds qui mordent la ligne avant le saut ; lors de la réception : pieds pas au même niveau ; chute/déséquilibre/pose des mains au sol.



Matériel nécessaire :

Crayon et fiche de tests, décamètre, équerre, languette



Flashez pour accéder à la vidéo !