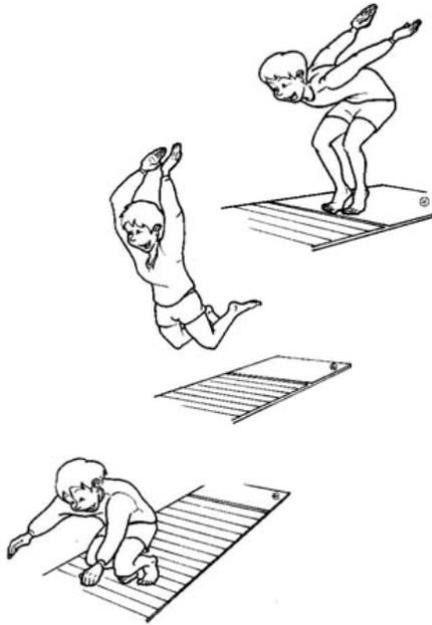


TEST - SAUT EN LONGEUR

Qualité physique évaluée : Force - Explosivité membres inférieurs



Ce test évalue la puissance musculaire du bas du corps. Le travail de cette puissance musculaire permet de prévenir les blessures, favorise la perte de masse grasse, et il améliore l'explosivité musculaire nécessaire dans de nombreux sports.

Consignes générales de réalisation :

- position initiale les orteils des 2 pieds alignés juste derrière la ligne de départ (0 cm), pieds écartés de la largeur des épaules, l'élève fléchit les genoux avant le saut et s'aide de ses bras avant et pendant le saut
- départ et arrivée pieds joints et debout
- si à l'arrivée une partie du corps touche le sol en avant ou en arrière des pieds le saut n'est pas pris en compte
- si les pieds arrivent légèrement en décalé l'un derrière l'autre la mesure est faite à partir du talon le plus proche de la ligne de départ
- le test peut être réalisé sur des tapis solidement fixés entre eux

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- nettoyer la zone de réception après le passage de l'élève, et les zones qu'il a éventuellement touchées avec ses mains
- au moment du saut maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf pour l'enseignant qui porte un masque, en restant sur le côté)

Matériel nécessaire :

- un mètre ruban ou un marquage au sol pour mesurer la longueur du saut

Grille de lecture des résultats : Distances de saut en longueur pieds joints (cm)

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	107,1	118,9	129,0	140,8	
10	114,9	127,0	137,5	149,8	
11	122,6	135,2	146,0	158,7	
12	128,6	141,6	152,7	165,8	
13	131,6	144,8	156,1	169,3	
14	133,6	146,8	158,3	171,6	
15	134,8	148,1	159,6	173,1	
16	135,5	148,8	160,4	173,8	
17	137,2	150,6	162,3	175,8	
Garçons (âge)	Niveau 5				
9	116,8	128,7	138,9	150,7	
10	124,6	137,0	147,7	160,1	
11	133,3	146,3	157,5	170,5	
12	141,2	154,8	166,5	180,1	
13	149,3	163,6	175,9	190,2	
14	159,6	174,8	188,0	203,2	
15	169,8	186,0	199,8	215,9	
16	176,9	193,6	207,9	224,6	
17	181,6	198,5	213,1	230,1	