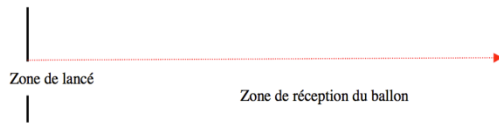


Qualité physique évaluée : Force du haut du corps



Ce test évalue la puissance du haut du corps à partir d'un mouvement de projection. Développer cette qualité permet de prévenir les blessures, favorise la perte de masse grasse et améliore la capacité à reproduire des efforts intenses avec le haut du corps.

Consignes générales de réalisation :

- marquer au sol une ligne de 2 m derrière laquelle se place l'élève, les pieds écartés de la largeur des épaules
- dérouler le décamètre perpendiculairement au milieu de cette ligne pour pouvoir mesurer la distance du lancer
- le geste est similaire à celui d'une touche au foot
- l'élève prend le ballon à deux mains et l'amène derrière sa tête (au niveau du cou), puis à l'aide des jambes, du dos et des bras il lance le ballon le plus loin possible à deux mains
- le lancer s'effectue sans élan et sans bouger les pieds du sol, les pieds restent côte à côte et non l'un devant l'autre, et les talons ne doivent pas décoller du sol (ni avant pendant ou après le lancer)
- La taille du ballon de basket varie :
 - filles et garçons de 6 à 12 ans : Taille 5
 - filles de 13 à 18 ans : Taille 6
 - garçons de 13 à 18 ans : Taille 7

Indicateurs possibles pour valider la réalisation du test :

- Respecter la marque pour lancer
- Respecter la consigne « sans élan »
- Pied collé au sol

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- désinfecter le ballon entre chaque élève
- au moment du lancer maintenir une distance de 5 m avec l'élève testé (sauf pour l'enseignant qui porte un masque et reste sur le côté de l'élève)

Matériel nécessaire :

- décamètre
- ballons de basket tailles 5, 6 et 7

Grille de lecture des résultats : Distance en mètres

| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 8-9 | 3,59 | 4,28 | 4,90 | 5,66 | |
| 10-11 | 4,99 | 5,79 | 6,54 | 7,46 | |
| 12-13 | 6,29 | 7,18 | 8,02 | 9,09 | |
| 14-15 | 6,70 | 7,57 | 8,41 | 9,51 | |
| 16-18 | 7,05 | 7,90 | 8,73 | 9,84 | |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 8-9 | 4,38 | 5,16 | 5,86 | 6,69 | |
| 10-11 | 5,81 | 6,71 | 7,51 | 8,48 | |
| 12-13 | 7,69 | 8,83 | 9,85 | 11,08 | |
| 14-15 | 9,41 | 10,87 | 12,15 | 13,65 | |
| 16-18 | 10,79 | 12,61 | 14,13 | 15,85 | |