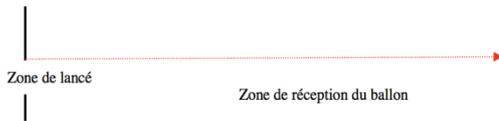


## Qualité physique évaluée : Force du haut du corps



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	