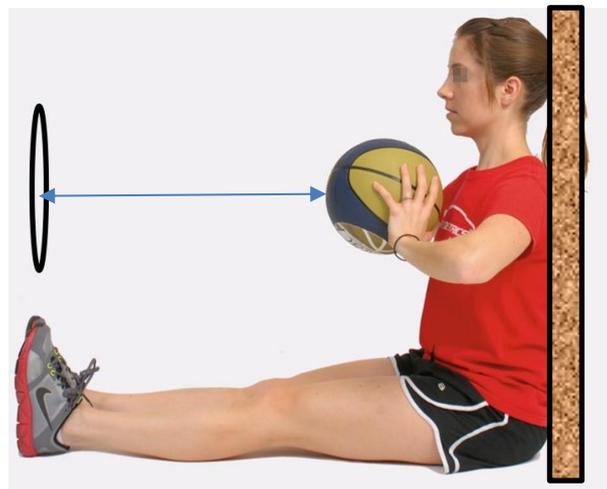


## TEST - LANCER HORIZONTAL

Qualité physique évaluée : Force des bras



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 :

- l'élève est assis le dos collé à un mur (des épaules au bassin), les deux jambes tendues devant.
- un cerceau de 34 cm de diamètre est maintenu dans le plan vertical au-dessus des orteils, de telle sorte à être centré en hauteur au niveau des épaules (le passage à travers le cerceau garantit que la trajectoire du ballon est bien horizontale)
- l'élève doit envoyer le ballon à l'horizontal le plus loin possible sans toucher le cerceau et en gardant les épaules collées contre le mur (sinon le lancer n'est pas validé)

### Indicateur pour valider la réalisation du test:

Rester collé au mur, sinon jet invalidé.

### Matériel nécessaire :

- cerceau de 34 cm de diamètre (2 barres + rotules)
- ballon de basket taille 7 (diamètre 24-25 cm)
- décimètre

### Grille de lecture des résultats : Distance de lancer en mètres

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	2,5	2,9	3,2	3,5	
10	2,8	3,2	3,5	3,8	
11	3,1	3,5	3,8	4,2	
12	3,4	3,8	4,2	4,6	
13	3,6	4,1	4,5	4,9	
14	3,8	4,2	4,6	5,1	
15	3,9	4,3	4,7	5,1	
16	4,0	4,4	4,7	5,2	
17	4,1	4,5	4,8	5,3	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	2,7	3,1	3,4	3,8	
10	3,0	3,4	3,8	4,2	
11	3,4	3,8	4,2	4,7	
12	3,8	4,3	4,7	5,2	
13	4,2	4,8	5,3	5,8	
14	4,7	5,3	5,8	6,4	
15	5,0	5,7	6,3	6,9	
16	5,3	6,0	6,5	7,2	
17	5,5	6,2	6,8	7,5	