

## TEST - CLOCHE PIED

Qualité physique évaluée : Équilibre et puissance des membres inférieurs

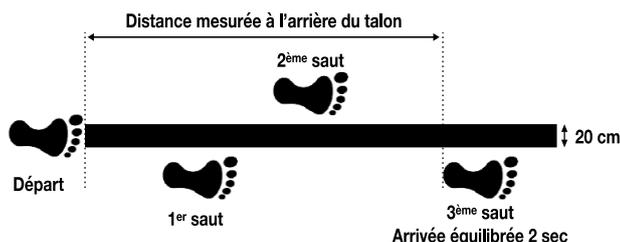
Je veux mesurer ma capacité à être équilibré et puissant sur un appui. Cela me permet d'améliorer mon équilibre de façon général, quelles que soient les activités et également prévenir les blessures du genou.

### Consignes générales de réalisation :

- Il consiste en 3 sauts consécutifs sur la même jambe, sans que l'autre jambe ne touche le sol et en arrivant en position équilibrée sur le même pied après les 3 sauts.
- Chaque saut se fait d'un côté différent d'une ligne (environ 20cm)
- Au début le sujet est sur une jambe, le pied juste derrière la ligne de départ
- Il saute vers l'avant sur ce même pied d'un côté de la ligne, puis de l'autre côté, avant de revenir du côté du 1<sup>er</sup> saut.
- A la réception la marque se prend à l'arrière du pied (talon)
- L'objectif est d'arriver en position équilibrée le plus loin possible. Le sujet doit maintenir la position en équilibre sur un pied pendant 2 '' à l'arrivée avant de quitter la position pour que la mesure soit validée.
- Deux mesures sont faites par jambe, la meilleure est retenue. Le sujet peut faire 1 essai pour se familiariser avec le test avant la mesure.
- le 1<sup>er</sup> saut peut être fait à gauche ou à droite de la ligne centrale

### 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
- un marquage au sol pour matérialiser la bande de 20 cm de large

**Grille de lecture des résultats :** Distance parcourue en centimètres **A compléter**

Filles	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
14-15 ans	300	340	380	420	460
16-17 ans	320	360	400	440	480
18 ans	340	380	420	460	500
Garçons	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
14-15 ans	400	430	480	530	580
16-17 ans	420	450	500	550	600
18 ans	440	480	530	580	630