

## Tests d'athlétisme: 4.3 Saut en longueur surélevé – Niveau 4 (U12/U14)

La réussite de ce test passe par une suite correcte des pas, un engagement actif des chevilles et une réception assise avec le buste redressé.

Le sujet testé prend appui sur le couvercle du caisson, saute sur un gros tapis en se réceptionnant en position assise. Alternier la suite de pas lors de chaque saut: g-dr-g puis dr-g-dr. Installation: un couvercle de caisson en longueur et un en largeur (hauteur 20-30 cm), un tapis en largeur, un gros tapis.



### Critères:

- Suite correcte des pas (dr-g-dr, g-dr-g)
- Engagement actif de la cheville
- Réception assise avec le buste redressé

### Remarques:

- Marquer le départ (à env. 7 m)
- Placer les couvercles de caisson en «T» pour permettre aux grands gabarits de poser deux appuis sur le caisson
- Placer les tapis en long ou en large selon les distances

### Fiche descriptive: 4.3 Saut en longueur surélevé

### Fiche d'évaluation: Niveau 4 (U12/U14)

---

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO