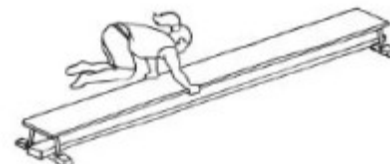


Force – Posture: Sauter par-dessus un banc suédois (niveau A)

Dans ce test, l'élève parcourt la longueur d'un banc suédois en prenant appui sur les mains et en sautant à plusieurs reprises par-dessus celui-ci.

L'élève se tient à côté du banc suédois et s'appuie sur le banc avec les deux mains. En cinq à sept sauts à pieds joints, il parcourt toute la longueur du banc en déplaçant les mains vers l'avant jusqu'à parvenir au bout du banc.



[Sauter par-dessus un banc suédois \(niveau A\)](#) (pdf)

[Sauter par-dessus un banc suédois \(niveau A\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO