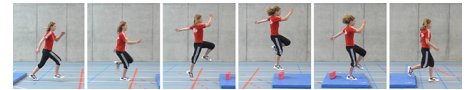


## Tests d'athlétisme: 4.2 Saut d'obstacles – Niveau 4 (U12/U14)

Durant ce test, l'appui et la réception de chaque saut se font sur la même jambe. Cette exécution exige notamment un engagement actif du pied au sol et une extension complète du corps.

Le sujet testé franchit quatre éléments en mousse (hauteur env. 25 cm) en rythme, en levant le genou à l'horizontale. La réception s'effectue sur le pied d'appel. Une traversée avec le pied d'appel gauche, une autre avec le pied d'appel droit.



### Critères:

- Franchir quatre obstacles sans les toucher
- Engagement actif du pied au sol, jambe d'appui gauche puis droite
- Buste redressé, extension complète du corps
- Retour actif de la jambe libre, action coordonnée des bras

### Remarques:

- Adapter l'écart entre les obstacles aux capacités des participants (env. 3 m)
- Placer les tapis en long ou en large selon l'écart entre les éléments en mousse

### Fiche descriptive: 4.2 Saut d'obstacles

### 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