

Force – Posture: Saut de lièvre (niveau B)

Lors de ce test, les enfants sautent sur un caisson à pieds joints en prenant appui avec les mains. Le saut est précédé d'un court élan.

Les élèves sautent sur le caisson à la façon d'un lièvre. Ils prennent un élan de trois à quatre pas, sautent à pieds joints depuis le sol et prennent appui sur les deux mains à environ un quart du caisson, atterrissent à pieds joints sur le caisson.



[Saut de lièvre \(niveau B\) \(pdf\)](#)

[Saut de lièvre \(niveau B\): 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