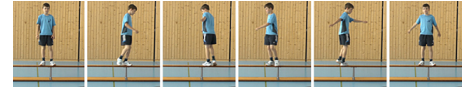


Tests d'athlétisme: 1.1 Funambule – Niveau 1 (U8)

Le sujet testé se déplace sur un banc retourné et effectue des demi-tours autour de l'axe longitudinal. Ce test nécessite de l'orientation et de l'équilibre.

Le sujet testé effectue des demi-tours (180°) autour de l'axe longitudinal en équilibre sur la partie étroite du banc retourné. Objectif: quatre demi-tours fluides autour de la jambe d'appui gauche, puis autour de la droite. Petite pause autorisée lors du changement de direction.



Critères:

- Rester en équilibre sur le banc
- Quatre demi-tours fluides de chaque côté
- Pauses brèves lors du changement de direction

Remarque:

- Ne pas faire l'exercice à pieds nus (à cause des rotations)

[Fiche descriptive: 1.1 Funambule](#)

[Fiche d'évaluation: Niveau 1 \(U8\)](#)

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