

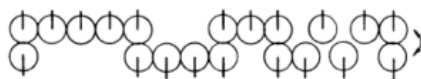
## Tests d'athlétisme: 2.3 Sauts de cerceaux – Niveau 2 (U8/U10)

Le sujet testé saute d'un cerceau à l'autre en respectant les consignes définies à l'avance. Les déplacements doivent être rythmés et combinés avec des mouvements des bras.

Vingt cerceaux sont répartis sur le sol de la salle (voir exemple ci-dessous). Le sujet testé effectue un aller-retour en respectant les consignes suivantes:



- Cerceau à gauche: sautiller sur la jambe gauche et tendre le bras gauche latéralement
- Cerceau à droite: sautiller sur la jambe droite et tendre le bras droit latéralement
- Deux cerceaux: sauter à pieds joints et tendre les deux bras latéralement



### Critères:

- Pas d'erreur dans l'enchaînement
- Pas d'arrêt dans les cerceaux
- Ne pas sautiller deux fois de suite dans le même cerceau, sauf lors du demi-tour à la fin de la rangée

### Remarques:

- Cerceaux alignés
- Si possible utiliser des cerceaux de diamètre égal
- Afin d'éviter les files d'attente, effectuer seulement l'aller

### Fiche descriptive: 2.3 Sauts de cerceaux

### Fiche d'évaluation: Niveau 2 (U8/U10)

---

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