

## Tests d'athlétisme: 2.1 Traversées périlleuses – Niveau 2 (U8/U10)

Marcher en permanence sur la plante des pieds avec un ballon lourd sur la tête est le critère essentiel. Ce test exige des articulations solides et un bon équilibre.

En équilibre sur le banc retourné, le sujet testé se déplace sur la plante des pieds, avec un ballon lourd tenu au-dessus de la tête. Il effectue deux traversées de la manière suivante: en avant jusqu'au milieu, demi-tour, en arrière jusqu'au bout du banc, puis idem au retour pour rejoindre le point de départ.



### Critères:

- Ne pas tomber du banc
- Marcher en permanence sur la plante des pieds
- Ne pas fixer le banc avec les yeux
- Le ballon lourd reste en contact avec la tête

### Remarque:

- Pour éviter les files d'attente, effectuer seulement l'aller

Fiche descriptive: 2.1 Traversées périlleuses

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