

Force: Test général de la force (niveaux BC)

L'objectif de ce test est d'évaluer le niveau de force des élèves. Pour cela, ils doivent reproduire trois exercices différents et obtenir un certain nombre de points.

L'élève atteint la valeur indiquée dans les critères pour les exercices suivants du test de fitness pour le recrutement (TFR): jet du ballon lourd, saut en longueur sans élan et force de la musculature générale du tronc.



[Test général de la force \(niveaux BC\)](#) (pdf)

[Test général de la force \(niveaux BC\): 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