

Force explosive - 10e à 12e année (école professionnelle): Saut en longueur sans élan (niveaux ABC)

L'objectif de ce test est de sauter le plus loin possible sans prendre son élan. L'élève entraîne ainsi sa force explosive.



Les élèves sautent aussi loin que possible sans élan. Ils n'ont pas le droit de dépasser la ligne de départ et ont six essais. L'enseignant retient le meilleur score.

[Saut en longueur sans élan \(niveaux ABC\)\(pdf\)](#)

[Saut en longueur sans élan \(niveaux ABC\): 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