

Force explosive – 10e à 12e année (école professionnelle): Jump and Reach (niveaux ABC)

Avec ce test, l'enseignant évalue la force explosive des élèves. Ceux-ci doivent sauter le plus haut possible.



L'élève plonge ses doigts dans la magnésie. Il se place face au mur et tend les deux bras vers le haut. Il doit marquer la hauteur qu'il pense atteindre avec la magnésie. Il saute ensuite de la station latérale aussi haut que possible et touche du bout des doigts le plus haut point que possible sur le mur.

L'enseignant prend le meilleur des trois essais en compte.

[Jump and Reach \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Jump and Reach \(niveaux ABC\): 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