

## Tests d'athlétisme: Avec un œil sur la qualité

Ces tests ciblés sur les domaines «courir – sauter – lancer» peuvent être mis en œuvre dans les clubs et à l'école. Ils valorisent la qualité du mouvement plutôt que la performance à l'état pur.



Les tests présentés conviennent aux jeunes athlètes de 5 à 15 ans. Leur simplicité permet d'y recourir non seulement dans les clubs mais plus largement partout où les enfants courent, sautent et lancent. Les formes sélectionnées servent par ailleurs d'exercices fondamentaux pour entraîner les formes caractéristiques de l'athlétisme.

### Tests (avec vidéos)

- [Niveau 1 \(U8\)](#)
- [Niveau 2 \(U8/U10\)](#)
- [Niveau 3 \(U10/U12\)](#)
- [Niveau 4 \(U12/U14\)](#)
- [Niveau 5 \(U14/U16\)](#)
- [Test d'endurance](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO