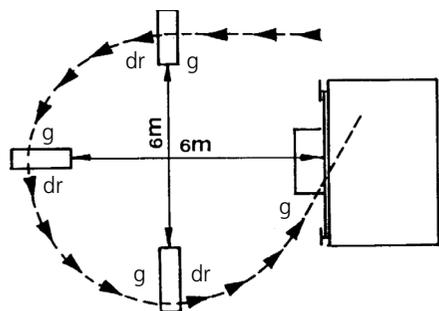
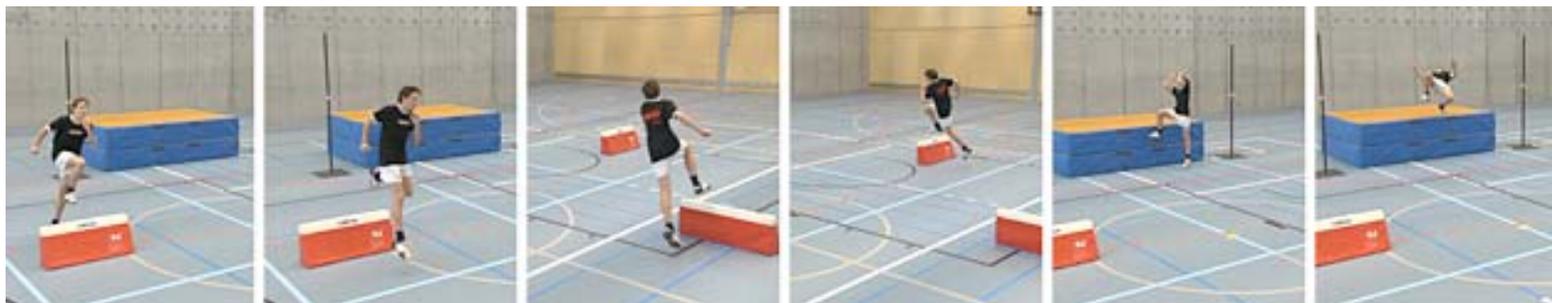


Tests d'athlétisme: Niveau 5 (U14/U16)



5.2 Saut en hauteur

Sauts de course par-dessus trois obstacles (couvercles de caisson, bancs) pour terminer avec un saut en hauteur (flop), réception sur le matelas. Utiliser un élastique ou une barre.



Critères:

- Suite correcte de pas (rythme des trois pas, toujours la même jambe d'appui)
- Effectuer le parcours une fois à droite, une fois à gauche
- Extension complète du corps lors du franchissement des obstacles

Remarques:

- Adapter l'écart entre les obstacles aux capacités des participants (rayon env. 3 m)
- Hauteur de la barre ou de l'élastique: nombril
- En plaçant un tapis au milieu des montants, l'élève est obligé de prendre l'appel dans le premier tiers de l'installation