

Test de force-coordination

Saut en longueur pieds joints

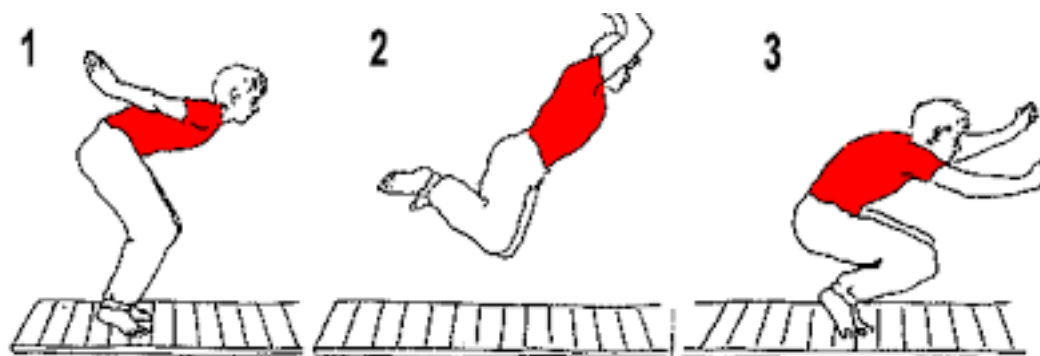
Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à bondir loin.

Je veux tester et renforcer la puissance de mes jambes qui me sera utile dans plusieurs activités (attaquer en VB, sauter en longueur, plonger...)

Lien vidéo Illustration

https://www.youtube.com/watch?v=V4QyVHGO_Wo



Matériel

Un mètre ruban ou un marquage au sol pour mesurer la longueur du saut. 1 morceau de craie, 2 tapis de judo.

Consignes pour l'élève testé

Position initiale : les orteils des 2 pieds alignés derrière une ligne de départ, pieds écartés de la largeur des épaules, fléchir les genoux avant le saut et s'aider des bras avant et pendant le saut.
Départ et arrivée pieds simultanés et debout.
Si à l'arrivée une partie du corps touche le sol en avant ou en arrière des pieds, alors le saut n'est pas pris en compte.
Si les pieds arrivent légèrement décalés l'un derrière l'autre alors la mesure est prise à partir du talon le plus proche de la ligne de départ.
Le test peut être réalisé sur des tapis solidement fixés entre eux et au sol.

Placement et consignes pour l'observateur

Demander à l'élève de se mettre en position sur la marque de départ.
Se positionner de sorte à bien voir l'arrivée des pieds pour repérer la marque à mesurer. Faire réaliser le test 2 fois, le meilleur est comptabilisé.

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

Respecter la marque de départ

Interprétation des résultats du test de saut en longueur

	Résultat relevé distance (en centimètres)		Interprétation / niveaux
	FILLES	GARÇONS	
6 ^{ème}	< 128	< 141	Niveau 1
5 ^{ème}	< 131	< 149	
4 ^{ème}	< 133	< 159	
3 ^{ème}	< 134	< 169	
2 ^{nde}	< 135	< 177	
1 ^{ère} - Term	< 137	< 181	
6 ^{ème}	129-141	142-154	Niveau 2
5 ^{ème}	132-145	150-163	
4 ^{ème}	134-146	160-174	
3 ^{ème}	135-148	170-186	
2 ^{nde}	136-148	178-193	
1 ^{ère} - Term	138-150	182-198	
6 ^{ème}	142-152	155-166	Niveau 3
5 ^{ème}	146-156	164-157	
4 ^{ème}	147-158	175-188	
3 ^{ème}	149-159	187-199	
2 ^{nde}	149-160	194-207	
1 ^{ère} - Term	151-162	199-213	
6 ^{ème}	153-166	167-180	Niveau 4
5 ^{ème}	157-169	176-190	
4 ^{ème}	159-171	189-203	
3 ^{ème}	160-173	200-215	
2 ^{nde}	161-173	208-224	
1 ^{ère} - Term	163-175	214-230	
6 ^{ème}	167 et +	181 et +	Niveau 5
5 ^{ème}	170 et +	191 et +	
4 ^{ème}	172 et +	204 et +	
3 ^{ème}	174 et +	216 et +	
2 ^{nde}	174 et +	225 et +	
1 ^{ère} - Term	176	231 et +	

INFO

Limites du test : Ce test de saut pieds joints est moins fiable que le test de détente verticale pour évaluer la force explosive des jambes car il fait aussi appel à des qualités de coordination motrice impliquant les bras et les muscles de l'abdomen ; de plus la taille du sujet n'est pas relativisée. Par contre sa mise en œuvre est plus facile ; en effet si l'on dispose d'un sol antidérapant les tapis ne sont pas indispensables, une craie et un mètre ruban sont alors seuls nécessaires.