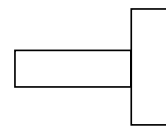
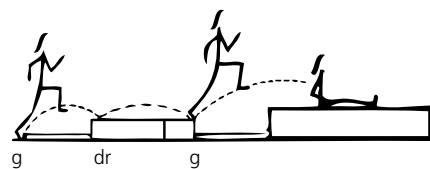


## Tests d'athlétisme: Niveau 4 (U12/U14)



### 4.3 Saut en longueur surélevé

Le sujet testé prend appui sur le couvercle du caisson, saute sur un gros tapis en se réceptionnant en position assise. Alternier la suite de pas lors de chaque saut: g-dr-g puis dr-g-dr. Installation: un couvercle de caisson en longueur et un en largeur (hauteur 20-30 cm), un tapis en largeur, un gros tapis.



Disposition des caissons

#### Critères:

- Suite correcte des pas (dr-g-dr, g-dr-g)
- Engagement actif de la cheville
- Réception assise avec le buste redressé

#### Remarques:

- Marquer le départ (à env. 7 m)
- Placer les couvercles de caisson en «T» pour permettre aux grands gabarits de poser deux appuis sur le caisson
- Placer les tapis en long ou en large selon les distances