

Favoris – Tests d'athlétisme – Niveau 4 (U12/U14)

Tests d'athlétisme: 4.1 Course de haies – Niveau 4 (U12/U14)

Ce test porte sur le franchissement de haies selon un certain nombre de foulées. Deux passages: attaquer avec la jambe gauche, puis avec la jambe droite.

Le sujet testé franchit six haies ou éléments de caisson (60-70 cm de hauteur) avec 2/3/4/3/2 appuis au sol entre les obstacles (rythme 1/2/3/2/1). Attaquer avec la jambe gauche, puis avec la jambe droite.



- Suite correcte des pas
- Course sur la plante des pieds
- Commencer une fois à gauche, une fois à droite

Remarques:

- Adapter l'écart entre les haies aux capacités des sportifs (recommandation: env. 2 m 50 / 4 m / 6 m / 4 m / 2 m 50)
- Traversée en diagonale dans la salle, en laissant évent. tomber la dernière haie

Fiche descriptive: 4.1 Course de haies

Fiche d'évaluation: Niveau 4 (U12/U14)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme

Tests d'athlétisme: 4.2 Saut d'obstacles – Niveau 4 (U12/U14)

Durant ce test, l'appui et la réception de chaque saut se font sur la même jambe. Cette exécution exige notamment un engagement actif du pied au sol et une extension complète du corps.

Le sujet testé franchit quatre éléments en mousse (hauteur env. 25 cm) en rythme, en levant le genou à l'horizontale. La réception s'effectue sur le pied d'appel. Une traversée avec le pied d'appel gauche, une autre avec le pied d'appel droit.



Critères:

- Franchir quatre obstacles sans les toucher
- Engagement actif du pied au sol, jambe d'appui gauche puis droite
- Buste redressé, extension complète du corps
- Retour actif de la jambe libre, action coordonnée des bras

Remarques:

- Adapter l'écart entre les obstacles aux capacités des participants (env. 3 m)
- Placer les tapis en long ou en large selon l'écart entre les éléments en mousse

Fiche descriptive: 4.2 Saut d'obstacles

Fiche d'évaluation: Niveau 4 (U12/U14)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme

Tests d'athlétisme: 4.3 Saut en longueur surélevé – Niveau 4 (U12/U14)

La réussite de ce test passe par une suite correcte des pas, un engagement actif des chevilles et une réception assise avec le buste redressé.

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.



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

Fiche descriptive: 4.3 Saut en longueur surélevé

Fiche d'évaluation: Niveau 4 (U12/U14)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme

Tests d'athlétisme: 4.4 Lancer à une et deux mains – Niveau 4 (U12/U14)

Un lancer correct à une main et une remise en touche, à chaque fois après trois pas d'élan, sont la clef de ce test. Une bonne qualité de différenciation est requise.

Le sujet testé projette à une main un ballon de basketball contre la paroi après un élan de trois pas. Il le rattrape et le relance à deux mains (remise en touche) après trois pas d'élan. Le ballon doit rebondir au-delà de la ligne de départ (entre 6 m et 4 m du mur). Le départ est choisi librement. Alternier la suite de pas, en commençant une fois avec la jambe droite, une fois avec la jambe gauche.



Critères:

- Elan correct: lancer main droite: g-dr-g; remise en touche: g-dr-g
- Lancer bras gauche: dr-g-dr; remise en touche: dr-g-dr
- Rythme de l'élan: tam-ta-tam
- Rattraper le ballon après le lancer
- Le ballon doit atterrir au-delà de la ligne de départ
- Distance minimale: 6 m pour les garçons, 4 m pour les filles



Fiche descriptive: 4.4 Lancer à une et deux mains

Fiche d'évaluation: Niveau 4 (U12/U14)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme