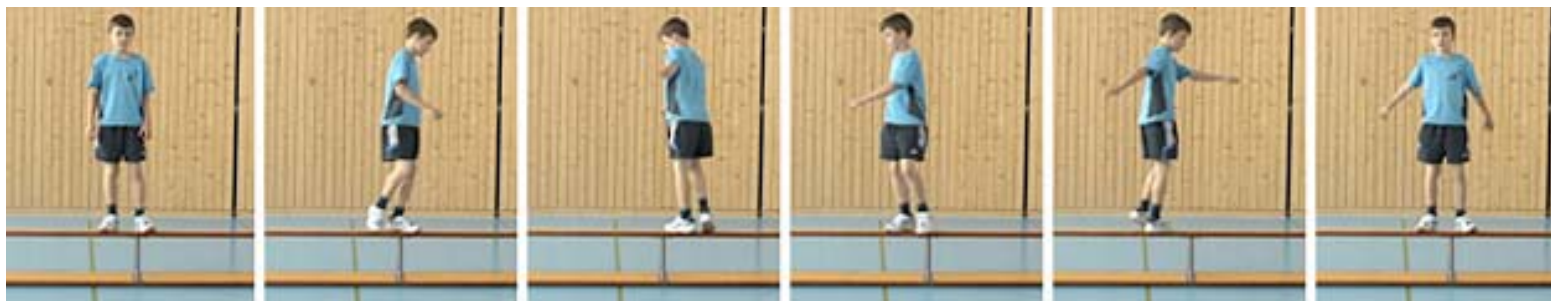


Tests d'athlétisme: Niveau 1 (U8)



1.1 Funambule

Le sujet testé effectue des demi-tours (180°) autour de l'axe longitudinal en équilibre sur la partie étroite du banc retourné. Objectif: quatre demi-tours fluides autour de la jambe d'appui gauche, puis autour de la droite. Petite pause autorisée lors du changement de direction.



Critères:

- Rester en équilibre sur le banc
- Quatre demi-tours fluides de chaque côté
- Pauses brèves lors du changement de direction

Remarque:

- Ne pas faire l'exercice à pieds nus (à cause des rotations)

Tests d'athlétisme: Niveau 1 (U8)



1.2 Attrape-balle

Le partenaire laisse tomber une balle dans le dos du sujet testé. Ce dernier regarde devant lui, il ne voit ni ne sent la balle. Lorsqu'il entend l'impact, il se retourne et essaie de la récupérer avant qu'elle touche le sol une seconde fois. Se tourner une fois vers la droite, une fois vers la gauche.



Critères:

- Attraper deux fois de suite la balle, en pivotant alternativement à droite puis à gauche

Remarques:

- Avec un ballon de basketball bien gonflé
- Hauteur de chute: environ 1 m du sol
- Sans signal acoustique de la part du partenaire
- Ne pas frapper le ballon contre le sol
- Veiller au calme à proximité de l'emplacement

Tests d'athlétisme: Niveau 1 (U8)

1.3 Tape en l'air

Le sujet testé prend place dans un cerceau. Au-dessus de lui est tendue une corde (hauteur des doigts, bras tendus). Il commence en position accroupie dans le cerceau, pieds parallèles, les deux mains touchant le sol. Il effectue ensuite cinq sauts en extension de manière à frapper dans ses mains au-dessus de la corde, en s'accroupissant après chaque saut.



Critères:

- 5 sauts en rythme, en retombant à chaque fois dans le cerceau, en équilibre
- Ne jamais toucher la corde
- Toucher le cerceau avec les deux mains après chaque saut

Remarque:

- Le sujet testé regarde en direction de la corde tendue
- Tendre la corde entre les espaliers et un montant de saut en hauteur

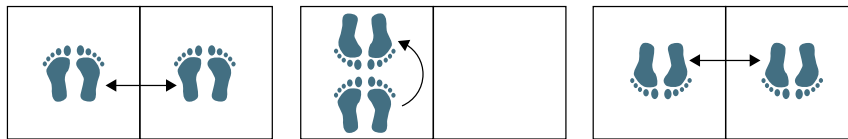


Tests d'athlétisme: Niveau 1 (U8)



1.4 Marelle

Un rectangle est dessiné sur le sol (deux carrés de 50×50 cm). Le sujet testé commence dans le carré à gauche. Il saute à pieds joints dans le carré de droite. Il enchaîne 2 × 10 sauts de manière fluide sans petits sauts intermédiaires, avec un demi-tour à l'intérieur du carré.



10 sauts latéraux

demi-tour

10 sauts latéraux

Critères:

- Au moins 2 × 10 sauts rythmés à pieds joints, directs et fluides
- Demi-tour à l'intérieur du carré sans pause
- Ne jamais toucher les lignes

Tests d'athlétisme: Niveau 2 (U8/U10)



2.1 Traversées périlleuses

En équilibre sur le banc retourné, le sujet testé se déplace sur la plante des pieds, avec un ballon lourd tenu au-dessus de la tête. Il effectue deux traversées de la manière suivante: en avant jusqu'au milieu, demi-tour, en arrière jusqu'au bout du banc, puis idem au retour pour rejoindre le point de départ.



Critères:

- Ne pas tomber du banc
- Marcher en permanence sur la plante des pieds
- Ne pas fixer le banc avec les yeux
- Le ballon lourd reste en contact avec la tête

Remarque:

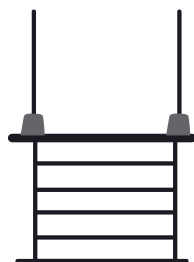
- Pour éviter les files d'attente, effectuer seulement l'aller

Tests d'athlétisme: Niveau 2 (U8/U10)



2.2 Lancer par-dessus un caisson

Le sujet testé, placé derrière un caisson à cinq éléments, lance une balle de tennis contre la paroi, trois fois avec chaque main. La balle doit passer au-dessus du caisson au retour. La main libre est posée sur le couvercle, le pied opposé à la main active contre le caisson. Distance du caisson au mur: 4 m pour les garçons, 3 m pour les filles. Hauteur du caisson: env. 1,05 m.



Critères:

- La balle doit passer entre deux piquets posés sur le caisson, sans les toucher
- 3 x main gauche, 3 x main droite, tous les lancers doivent être réussis

Remarque:

- Dépôt de balles sur le caisson

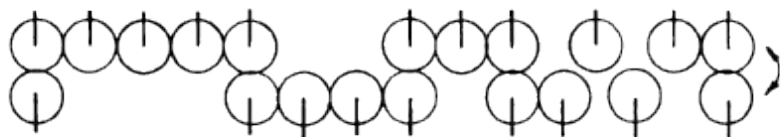
Tests d'athlétisme: Niveau 2 (U8/U10)



2.3 Sauts de cerceaux

Vingt cerceaux sont répartis sur le sol de la salle (voir exemple ci-dessous). Le sujet testé effectue un aller-retour en respectant les consignes suivantes:

- Cerceau à gauche: sautiller sur la jambe gauche et tendre le bras gauche latéralement
- Cerceau à droite: sautiller sur la jambe droite et tendre le bras droit latéralement
- Deux cerceaux: sauter à pieds joints et tendre les deux bras latéralement



Critères:

- Pas d'erreur dans l'enchaînement
- Pas d'arrêt dans les cerceaux
- Ne pas sautiller deux fois de suite dans le même cerceau, sauf lors du demi-tour à la fin de la rangée

Remarques:

- Cerceaux alignés
- Si possible utiliser des cerceaux de diamètre égal
- Afin d'éviter les files d'attente, effectuer seulement l'aller

Tests d'athlétisme: Niveau 2 (U8/U10)



2.4 Saut à la corde

Le sujet testé enchaîne une série de sauts sans interruption de la manière suivante: 10 x pieds joints, 5 x pied droit, 5 x pied gauche, 10 x pieds joints.



Critères:

- Aucune interruption ni changement de rythme
- Nombre de sauts minimal: 10 x pour pieds joints, 5 x pour les sauts sur une jambe

Remarque:

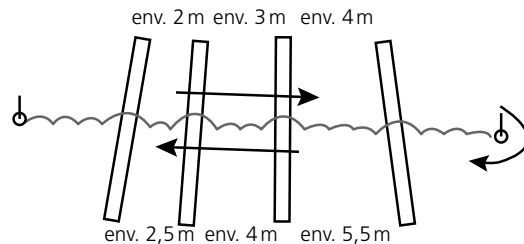
- 11 sauts pieds joints au lieu de 10 ne sont pas considérés comme une erreur, car le principe d'alternance est respecté. Le sujet testé doit se concentrer sur le rythme et non pas sur le nombre exact de sauts.

Tests d'athlétisme: Niveau 3 (U10/U12)



3.1 Course d'obstacles

Le sujet testé franchit quatre bancs retournés en aller-retour, en respectant le nombre d'appuis demandés entre les obstacles: 2/3/4 contacts au sol entre les obstacles, respectivement 4/3/2 au retour; ce qui correspond à 1/2/3, resp. 3/2/1 foulée(s).



Critères:

- Suite correcte des pas
- Course en rythme sur la plante des pieds

Remarques:

- Adapter les écarts selon la taille des coureurs en disposant les bancs en biais (voir illustration); les coureurs choisissent le trajet qui correspond le mieux à leurs capacités
- Dégagement devant et derrière: env. 5 m (ligne)

Tests d'athlétisme: Niveau 3 (U10/U12)

3.2 Course sautée

Le sujet testé enchaîne dix sauts de corde en courant, un tour de corde pour chaque foulée.



Critères:

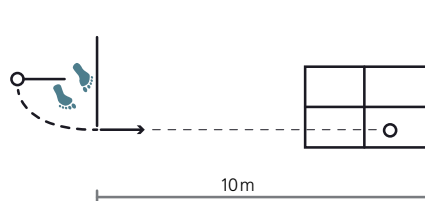
- 10 x sans erreur
- Buste redressé
- Déplacement marqué vers l'avant

Tests d'athlétisme: Niveau 3 (U10/U12)



3.3 Lancer en rotation

Le sujet testé effectue trois lancers en rotation à gauche et à droite, départ à l'arrêt, avec un objet (anneau, corde nouée). Quatre tapis placés contre le mur représentent la cible à atteindre. Le lancer est comptabilisé si l'objet tombe sur un des tapis, directement ou après avoir rebondi contre le mur. Distance de la zone de lancer au mur: 10 m. Surface de la cible: env. 3,15 × 2 m. Matériel: anneau (de plongée par ex.), corde nouée.



Critères:

- Placement correct des pieds (jambe opposée en avant)
- Garder le contact avec le sol pendant et après le lancer
- Mouvement de catapulte avec le bras tendu
- Atteindre les tapis directement ou via la paroi; l'objet peut ressortir de la cible après l'avoir touchée

Remarque:

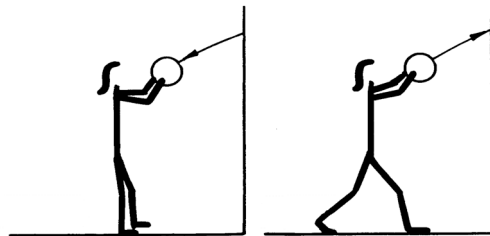
- Dépôt des objets sur un caisson (hauteur de nombril), 1 m derrière le lanceur

Tests d'athlétisme: Niveau 3 (U10/U12)



3.4 Poussée du ballon

Le sujet testé propulse un ballon de basketball à deux mains contre le mur, de manière rythmée, sans interruption. Le ballon part de la poitrine, les pieds sont décalés, une fois le pied droit en avant, une fois le pied gauche. Le changement de position s'effectue par un petit saut intermédiaire qui ramène les deux pieds à la même hauteur.



Critères:

- Position correcte des jambes
- 10 x avec la jambe gauche devant, 10 x avec la droite
- Le ballon doit être rattrapé à chaque fois

Remarque:

- Position de départ en pas fendu (position de tir)

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



4.1 Course de haies

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.



Critères:

- 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. 2,50 m/4 m/6 m/4 m/2,50 m)
- Traversée en diagonale dans la salle, en laissant évent. tomber la dernière haie

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



4.2 Saut d'obstacles

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:

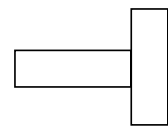
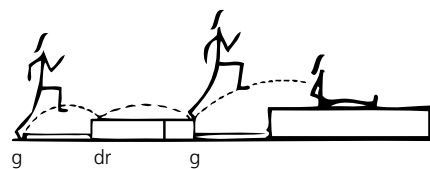
- Adapter l'écart entre les obstacles aux capacités des participants (env. 3 m)
- Placer les tapis en long ou en large selon l'écart entre les éléments en mousse

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:

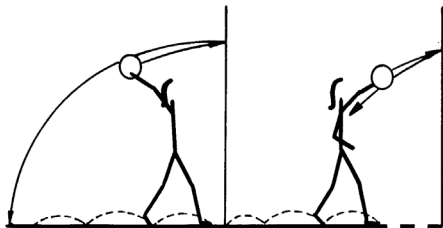
- Marquer le départ (à env. 7 m)
- Placer les couvercles de caisson en «T» pour permettre aux grands gabarits de poser deux appuis sur le caisson
- Placer les tapis en long ou en large selon les distances

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



4.4 Lancer à une et deux mains

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

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



5.1 Course de haies alternée

Franchir six haies avec quatre pas intermédiaires (changement de la jambe d'appel à chaque fois).



Critères:

- Rythme des quatre pas correct
- Franchir et non pas sauter (buste légèrement penché en avant)
- Jambe libre ramenée vers le haut et l'avant
- Courir sur la plante des pieds

Remarques:

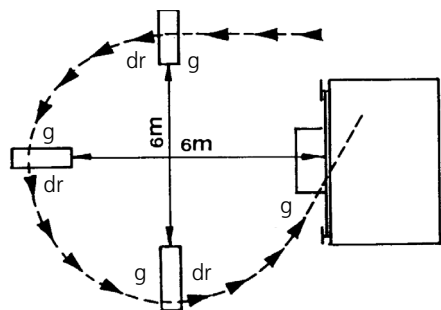
- Adapter la hauteur des obstacles et les écarts aux capacités des jeunes (env. 7 m, minimum 60 cm de hauteur)
- A réaliser de préférence en plein air; dans une petite salle, placer au moins quatre haies en diagonale

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:

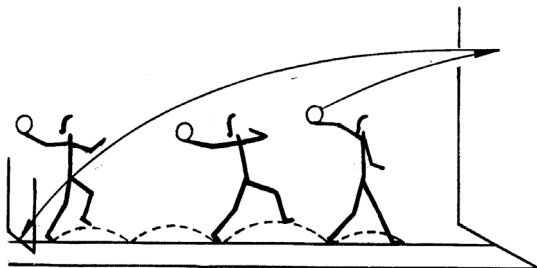
- Adapter l'écart entre les obstacles aux capacités des participants (rayon env. 3 m)
- Hauteur de la barre ou de l'élastique: nombril
- En plaçant un tapis au milieu des montants, l'élève est obligé de prendre l'appel dans le premier tiers de l'installation

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



5.3 Lancer de handball

Lancer à bras cassé un ballon de handball contre la paroi, après cinq pas d'élan. Au départ, le bras est tendu vers l'arrière. Adapter la distance du départ au mur. Le ballon doit rebondir derrière la ligne de départ, entre deux poteaux. Alternier bras droit et bras gauche.



Critères:

- Enchaîner un lancer avec la main droite et un lancer avec la main gauche
- Le ballon rebondit derrière la ligne de départ, entre deux poteaux (3 m d'écart entre les deux)
- Cinq pas d'élan: ta-ta-tam-ta-tam
- Le ballon passe au-dessus de la tête
- Distance jusqu'au mur: garçons 9 m/filles 6 m; avec la mauvaise main: garçons 6 m/filles 4 m

Remarque:

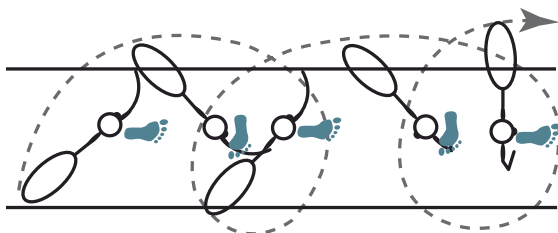
- Plus le lancer est effectué proche du mur, plus le ballon rebondira loin au retour

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



5.4 Lancer du disque

Expédier un objet (anneau ou pneu) après un élan en rotation le long d'un couloir. Départ en position frontale, deux rotations puis lancer de l'objet à la fin de la seconde rotation. Deux rotations vers la gauche avec un lancer main droite, deux rotations vers la droite avec un lancer main gauche.



Critères:

- Exécution: enchaîner une fois vers la gauche, une fois vers la droite
- Les pieds ne doivent pas sortir du couloir réservé à l'élan
- Mouvement marqué vers l'avant
- Rythme: tam-ta-tam-ta-tam
- L'objet doit voler vers l'avant

Remarque:

- Largeur de la zone: 1 m