



## 4 - TEST DE FORCE-VITESSE : saut en longueur sans élan.

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer les qualités de force-vitesse, autrement dit de puissance, des jambes.

Matériel et terrain :

- . 1 décamètre.
- . Le terrain doit faire au maximum 3m de long et 1m de large.
- Si possible mettre un tapis pour amortir le choc.

Déroulement du test :

Départ : pieds joints derrière la ligne située au 0 du décamètre.

Principe : Aller le plus loin possible sur 1 saut en longueur.  
L'arrivée se fait debout.

Possibilité de réaliser 2 essais, et de prendre le meilleur résultat des deux.

Encadrement :

1 juge pour explications et mesures.

Résultat :

La mesure se lit au niveau de l'arrière du pied.

Indiquer la LONGUEUR DU SAUT, en cm, du meilleur essai.  
Précision de la mesure : 10cm.

---