



ACADÉMIE
DE CRÉTEIL

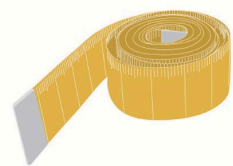
Liberté
Égalité
Fraternité

Évaluation des aptitudes physiques Force musculaire

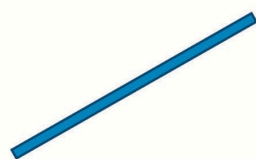


Saut en longueur pieds joints

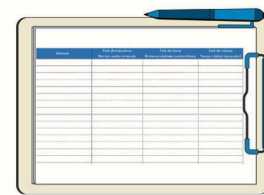
Matériel



Décamètre



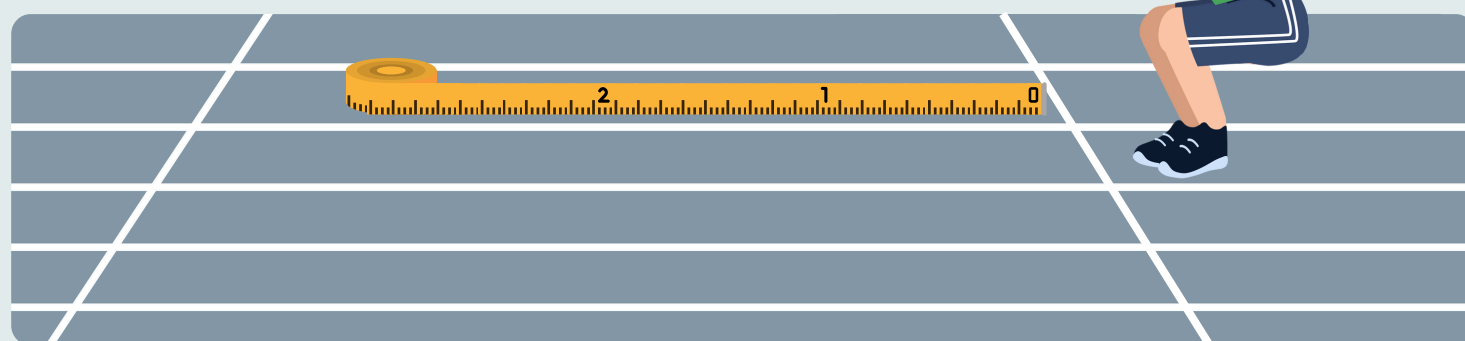
Jalon pour
prendre le repère
derrière les talons



Fiche de recueil
des données

Préparation du test

Choisir une surface plane, non glissante, sans obstacle, où les élèves pourront effectuer leurs sauts sans danger.



Consignes

Vous devez :

- sauter le plus loin possible et rester immobile à la réception ;
- être derrière la ligne de départ, pieds écartés de la largeur de vos épaules ;
- veiller à ne pas de poser les mains au sol à la fin du saut.

Vous ferez deux sauts successifs. Votre meilleure performance sera gardée.