

TESTS pour le saut en longueur LIGUE AURA

Au cours des stages organisés par l'ETR AURA nous avons pu effectuer des tests avec les athlètes présents afin d'essayer d'élaborer des tests simples utilisables par tous avec peu de matériel.

L'idée est de proposer trois tests qui permettraient aux entraîneurs d'évaluer les progrès, la forme de leurs athlètes ainsi que leur point fort et faible.

Ces tests sont liés à la discipline et font suite à une étude réalisée par Gérard LACROIX il y a quelques années avec des résultats légèrement différents.

Compte tenu du public analysé seul l'intervalle de l'étude des performances entre 5m et 7.30m est validé par l'analyse mathématique, les autres performances sont du domaine de l'extrapolation.

Pour rendre encore plus fiable ces résultats il faudrait que les entraîneurs de tout niveau qui utiliseraient ces tests puissent faire part de leurs mesures afin d'augmenter la banque de données et donc la fiabilité.

Test d'évaluation de la pénétration dans le saut :

Protocole: test réalisé en chaussure de training

-positionner une planche fictive à 11m du bord du sautoir pour les féminines et 14m pour les masculins

-4 foulées d'élan

-enchaîner 3 hop2

(impulsion sur jambe d'appel, réception sur jambe libre, enchaîner deux appuis de course et de nouveau impulsion et réception jambe libre puis à la dernière impulsion ramener dans le sable)

-Effectuer 3 essais et retenir le meilleur résultat

Test d'évaluation du rythme d'impulsion:

-positionner une planche fictive à 18m du bord du sautoir pour les féminines et 23m pour les masculins

-4 foulées d'élan

-enchaîner 3 hop4

(idem que précédemment avec 4 appuis de course)

-Effectuer 3 essais et retenir que meilleur résultat

TEST D'EVALUATION DE LA VITESSE TERMINALE : Effectuer en pointes

-suite à 20m de course, chronométrer le temps sur les 10m qui suivent

-Effectuer 3 courses et retenir le meilleur résultat

(possibilité d'utiliser le logiciel "my sprint" 10€)

TABLEAU D'EQUIVALENCE – RESULTAT TEST et PERFORMANCE ESTIMEE

Hop2	Hop4	temps 10m	Performance
12	17	1,32	4,4
12,25	17,5	1,3	4,55
12,5	18	1,28	4,7
12,75	18,5	1,27	4,85
13	19	1,26	5
13,25	19,5	1,25	5,15
13,5	20	1,24	5,3
13,75	20,5	1,23	5,45
14	21	1,22	5,6
14,25	21,5	1,21	5,75
14,5	22	1,2	5,8
14,75	22,5	1,19	5,95
15	23	1,18	6,1
15,25	23,5	1,16	6,25
15,5	24	1,14	6,4
15,75	24,5	1,12	6,55
16	25	1,1	6,7
16,25	25,5	1,08	6,85
16,5	26	1,07	7
16,75	26,5	1,06	7,15
17	27	1,05	7,3
17,25	27,5	1,04	7,45
17,5	28	1,02	7,6
17,75	28,5	1	7,75
18	29	0,98	7,9