



# 5D7 - TEST DE SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN

Nom : .....

Prénom : .....

## Recueil des données et lecture des résultats\* :

Notez ci-dessous la longueur des sauts (en centimètre).

### Au temps T :

Date : ..... Horaire : .....

**Longueur essai 1** ..... (cm)

**Longueur essai 2** ..... (cm)

**Longueur essai 3** ..... (cm)

**Meilleur score :** ..... (cm)

### Au temps T+ 1 (test répété en fin de cycle, au bout de 6 mois,...) :

Date : ..... Horaire : .....

**Longueur essai 1** ..... (cm)

**Longueur essai 2** ..... (cm)

**Longueur essai 3** ..... (cm)

**Meilleur score :** ..... (cm)



\*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 249** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.