

DEUXIÈME ÉPREUVE : le saut vertical

Elle vise à mesurer la force d'impulsion du bas de ton corps.

Plus tu sautes haut, plus tes jambes sont fortes.

CE DONT TU AURAS BESOIN

- ▭ Espace d'une superficie de 3 m²
- 📹 Caméra capable de filmer au ralenti (240 ips) (tu peux utiliser un téléphone)
- 👤 Un ami (pour filmer)

COMMENT PROCÉDER

- 1 Assure-toi que la surface n'est pas encombrée.
- 2 Place la caméra à environ 5 m de toi. On devrait voir tes pieds, ton torse et tes bras jusqu'aux épaules.
- 3 Fais un essai avant d'enregistrer, pour t'assurer de bien comprendre les directives et vérifier que la caméra est bien placée.
- 4 Tiens-toi les pieds à la largeur des épaules. Pour maximiser la force d'impulsion, tiens-toi le torse bien droit et plie les genoux.
- 5 Quand tu es prêt, démarre l'enregistrement. Ta vidéo devra montrer les moments où tes pieds quittent le sol et où ils entrent de nouveau en contact avec le sol.
- 6 Garde les jambes aussi droites que possible (sans plier les jambes ni la taille) tant que tu ne touches pas le sol, et atterris sur l'avant du pied en pliant légèrement les genoux. N'atterris pas sur les talons.
- 7 Tu peux faire trois essais et soumettre ton meilleur saut. Nous allons calculer le temps que tu passes dans les airs (l'écart entre le moment où tes pieds quittent le sol et où ils entrent de nouveau en contact avec le sol) pour générer une mesure à analyser.
- 8 Accorde-toi au moins 30 secondes de récupération entre chaque essai.

✓ Avant de t'élancer, balance les bras de l'arrière vers l'avant pour maximiser la hauteur de ton saut.

✓ Quand tu sautes, étire tes bras au-dessus de ta tête.

✗ N'agite pas les bras.

✓ Atterris sur l'avant du pied.

ASSURE-TOI DE T'ÉCHAUFFER PENDANT AU MOINS 20 MINUTES AVANT DE TENTER L'ÉPREUVE.

JETTE UN COUP D'ŒIL À NOTRE GUIDE D'ÉCHAUFFEMENT !

DISTANCE DE 5 M



CAMP DES RECRUES

