




DEUXIÈME ÉPREUVE : 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 MÈTRES



CAMP DES RECRUES



PERFORMANCE : résultats

Utilise YouTube pour déterminer les résultats de ton sprint de 20 mètres ou de ton saut vertical, en suivant les étapes suivantes.

EN REGARDANT TA VIDÉO YOUTUBE DE SPRINT ET/OU DE SAUT VERTICAL

Clique avec le bouton droit de la souris en mode de visualisation vidéo.

Sélectionne « statistiques pour les nerds ».

La ligne du bas des données « Mystery Text » est utilisée comme minuteur (les données qui suivent « t:0.00 »).

Utilise les touches < ou > pour avancer ou reculer image par image.

Pour le sprint de 20 m, le départ correspond à la première image où ton corps se met en mouvement. L'arrivée correspond à l'image où ton torse franchit la ligne d'arrivée de 20 m.

Pour le saut vertical, le départ correspond à la première image où tes deux pieds ont quitté le sol. L'arrivée correspond à la première image où un de tes pieds touche le sol.

Soustrais le temps du départ du temps de l'arrivée.

Note le temps le plus court pour le sprint de 20 m.

Note le temps le plus long pour le saut vertical.

Note les temps en millisecondes (c'est-à-dire 0.00).

Libère ton potentiel.

