

## TEST DE DETENTE VERTICALE

**Aptitude physique évaluée :** force explosive des membres inférieurs

**Description du test :** saut vertical avec légère flexion préalable des genoux.

### Matériel :

- Règle ou planchette de 2 m graduée en cm à partir d'une hauteur de 1,50 m du sol jusqu'à 3,50 m
- Magnésie ou craie à appliquer sur les doigts d'une main
- Une balance pour calculer la puissance

### Instructions pour le sujet testé :

- Mesure par l'examineur de la taille du sujet avec le bras levé : de profil contre le mur, talons au sol, lever le bras avec extension maximale de l'épaule contre le mur, les doigts sont tendus.
- Position pour le saut vertical :
  - Se placer du côté où on se sent le plus à l'aise pour taper le mur (*de profil droit ou gauche*)
  - Se décaler légèrement du mur, de trois quart face pour visualiser l'objectif à atteindre
  - Pieds écartés de la largeur du bassin, les mains à la hauteur des hanches
- D'une légère flexion – extension des membres inférieurs sans bouger les pieds, aller toucher le mur avec la main le plus haut possible
- Effectuer 2 essais consécutifs

### Directives pour l'examineur :

- Fixer la règle ou planchette graduée au mur
- Mesurer la hauteur du sujet bras en extension maximale (*s'assurer que le bras est en extension maximale et que les talons touchent le sol*), la hauteur du saut (*utiliser la marque des doigts laissée par la magnésie*) et calculer la différence entre les 2 distances.

### Résultats :

- La détente verticale est la distance (*d en cm*) entre les 2 marques.
- 2 essais consécutifs, le meilleur résultat en cm est retenu ainsi que la puissance correspondante (cf. tableau).

Exemple : un sujet de 64 Kg réalisant un saut de 50 cm aura une puissance de 981 watts

