

Mener son évaluation diagnostique pour juger de son état de forme et faire des choix

INTRODUCTION :

Repenser son enseignement dans un contexte de crise sanitaire tout en réaffirmant notre identité disciplinaire n'est pas chose aisée et nous saluons à nouveau l'ensemble des initiatives des collègues qui œuvrent avec dynamisme et créativité pour assurer une continuité pédagogique dans un contexte d'intervention très contraignant. Par la diffusion de ce document, l'inspection pédagogique poursuit son accompagnement des équipes dans leur mobilisation pour assurer cette continuité pédagogique à la fois, à destination des collégiens et lycéens demeurés en dehors de l'école, ainsi qu'à destination des élèves venant de reprendre une scolarisation en établissement.

Dans ces deux cas, bien au-delà d'une simple recherche d'un maintien d'activité physique sous forme conduite, l'enjeu majeur consiste à placer l'élève dans des situations d'apprentissage où les compétences qu'il développera concourront à sa formation d'élève physiquement et socialement éduqué (*notion précisée dans notre lettre d'information N° 3*). C'est bien dans ce cadre-là que doit s'inscrire l'exploitation de ce document ressource.

Dans tout processus d'apprentissage répondant aux exigences de la construction de compétences, différentes phases sont incontournables. Celle de l'évaluation diagnostique « participative » que nous développons et illustrons dans le document est centrale, elle permet à l'élève de se mettre en projet pour s'engager dans des parcours différenciés et adaptés qui correspondent à différents profils ou de manière plus spécifique à chacun, à différents mobiles d'agir. Suite à la première partie méthodologique du document et à la description de la conception des fiches tests, les illustrations mises à votre disposition en seconde partie ont vocation à ne pas être utilisées en tant que « simples tests », elles doivent s'inscrire dans une dynamique de formation et d'apprentissage et sont autant de bornes en termes d'éléments de connaissance du résultat des actions des élèves que de leviers pour développer une réflexion à partir de l'action.

Dans un contexte de reprise de l'activité physique pour bon nombre d'élèves, nous tenons à mettre en garde les enseignants sur le niveau de sollicitation qui doit être adapté aux profils de chacun. Les fiches descriptives précisent cette recommandation essentielle dans cette période de dé-confinement.

Afin de concevoir et d'élaborer ce document, l'inspection pédagogique régionale a fait appel à une équipe de collègues engagés dans une réflexion et des actions relatives à l'évaluation de la condition physique chez les jeunes, notamment dans le cadre de l'UNSS.

Nous remercions David Matelot, Sylvain Portier, Erwan Tortuyaux et Laurent Ribeyrol pour leurs précieuses contributions.

Bon nombre de ces « tests » sont issus d'une méthodologie de recherche scientifique développée au niveau européen suite aux constats alarmants relatifs à l'évaluation de la condition physique chez les jeunes.

Les propositions formulées ne sont pas exhaustives, d'autres outils peuvent être mis en œuvre, ainsi que des situations d'évaluation permettant d'ouvrir l'offre de formation au développement de projets dans les cinq champs d'apprentissage (*évaluation des capacités en jonglage* par exemple...). Les niveaux repérables peuvent l'être à partir des abaques qui vous sont proposés, tout autant que de repères auto référencés permettant un engagement dans un projet d'apprentissage singulier. **Ces tests ne sont ni un passage obligé ni une fin en soi. Ils doivent s'inscrire dans un projet propre à chaque enseignant pour former un « élève physiquement éduqué ». En ce sens l'enseignant doit demeurer concepteur de sa démarche et a donc toute liberté pour adapter ces tests ou en créer d'autres.**

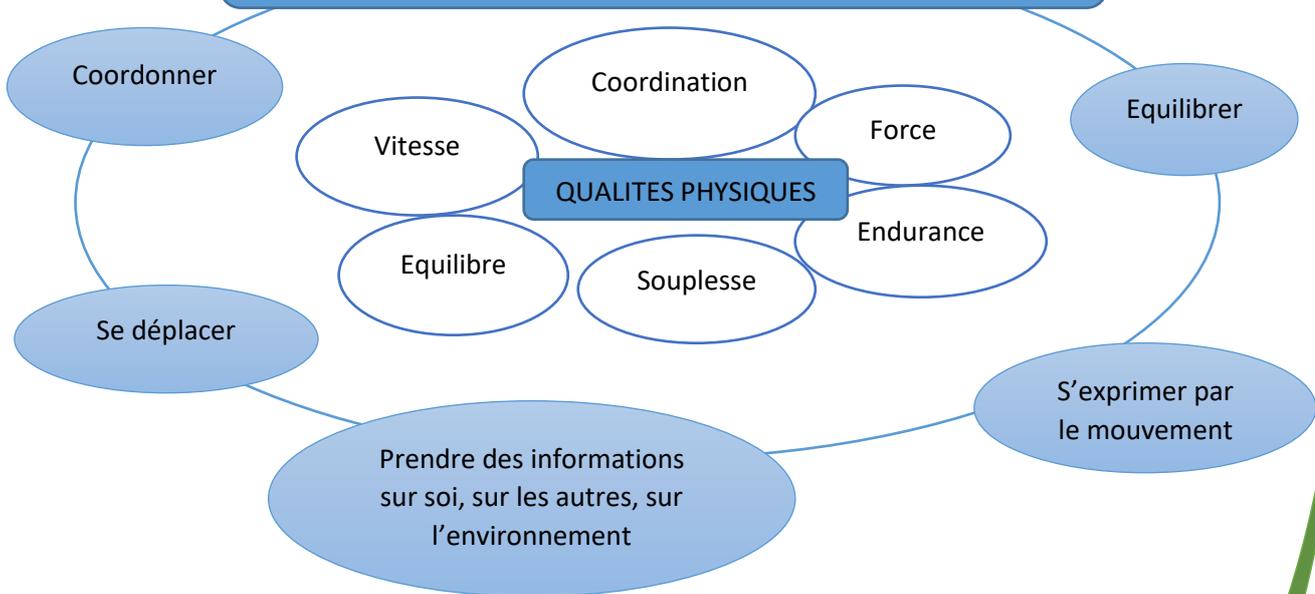
POURQUOI J'AGIS ? POURQUOI JE ME METS EN MOUVEMENT ?

POURQUOI J'AI ENVIE DE BOUGER ?

QUEL EST MON PROFIL ?

- J'aimerais être agile, à l'aise dans plein d'activités différentes
- Je voudrais me sentir mieux, être en meilleure santé
- J'ai un projet de performance

Où j'en suis ? J'ÉVALUE MES QUALITÉS PHYSIQUES



JE ME METS EN PROJET POUR PROGRESSER

J'ÉLABORE UN PROJET D'ENTRAÎNEMENT

Au travers de cette démarche, il s'agit d'amener l'élève, après une période marquée par l'instabilité et vécue de façon plus ou moins active, à identifier son état de forme actuel, comprendre ses résultats et envisager une reprise d'activité adaptée à ses possibilités et à son profil. Cette intention est déclinée dans deux documents pour :

- Accompagner l'élève dans sa démarche de diagnostic et de choix (document professeur)
- Donner un guide à l'élève pour conduire sa démarche de manière autonome (document élève)

Document 1 - Accompagner l'élève dans sa démarche de diagnostic et de choix

- Proposer des mises en situation permettant à l'élève de **s'éprouver grâce à des mises en situation qui activent de grandes qualités physiques** pour permettre à l'élève de : se déplacer – prendre des informations sur soi, les autres, l'environnement – s'équilibrer – coordonner - s'exprimer par le mouvement, (en référence à la formation d'un élève physiquement éduqué, tableau présenté dans la lettre d'information n°3)
 - Force
 - Souplesse
 - Coordination
 - Endurance
 - Vitesse
 - Équilibre

Ces qualités sont mises en œuvre lorsque l'élève est confronté à des situations mettant en jeu sa motricité et représentent une partie des paramètres essentiels d'un « élève physiquement éduqué ». Chaque mise en situation renvoie à ce qu'elle souhaite évaluer. Il est donc important de cibler le « quoi évaluer ».

Dans le contexte actuel, ces situations doivent permettre une organisation respectant les contraintes sanitaires, ce qui est le cas de celles proposées en annexe de ce document.

- L'équipe se positionnera sur **une modalité d'entrée en fonction de son public et de son projet de formation**.
L'équipe peut proposer aux élèves :
 - de passer l'ensemble des tests proposés ici (ou en construire d'autres) puis leur demander ensuite de choisir ;
 - de passer quelques tests seulement, retenus parce que correspondant particulièrement à leurs besoins ;
 - de choisir un profil parmi ceux proposés par les enseignants puis passer les tests correspondants.
 - Autre modalité au choix de l'équipe

3 profils possibles peuvent être présentés aux élèves, permettant de déterminer une orientation préférentielle :

- . J'aimerais être agile, à l'aise dans plein d'activités différentes.
- . Je voudrais me sentir mieux, être en meilleure santé.
- . J'ai un projet de performance.

- Pour concourir à la formation d'un élève physiquement éduqué, il est essentiel d'amener les élèves à articuler leur activité physique avec les aspects méthodologiques, relationnels, émotionnels afin qu'ils comprennent ce qu'ils font ; les étapes présentées ci-dessous permettent à l'élève de **s'engager de façon réflexive**.

Prélever des indices, réunir des résultats, comprendre ce qui est apprécié pour s'engager dans un projet d'apprentissage.

- Il est proposé à l'élève de tester ses possibilités pour obtenir une image « objective » de ce qu'il parvient à faire à un moment T grâce à un relevé de données organisé (un camarade ou un proche placé à distance qui prélève les résultats chiffrés, de façon rigoureuse, avec des outils facilitant les relevés);
- L'élève peut rapporter ses résultats à des données normées afin de se situer précisément par rapport aux qualités physiques que les différentes situations permettent de développer.

Les capacités développées ici, en référence à l'élève physiquement éduqué sont :

REFLECHIR /COMPRENDRE

- Observer un camarade ;
- Exploiter des outils

ENTRER EN RELATION AVEC LES AUTRES

- Collaborer, mettre son « expertise » au service d'autrui (entraide, tutorat...)

L'élève analyse et choisit une orientation de travail en fonction du profil qui lui convient le mieux

- L'élève met en relation le profil (pour lequel il a a priori plus d'appétence) avec les capacités à développer prioritairement afin de l'amener à comprendre ce qu'il va avoir à travailler spécifiquement ; il attribue de la signification à une donnée « brute » ;
- Il effectue un choix qui va organiser son projet ;
- L'élève reporte son projet sur sa feuille de route (ou carnet d'entraînement ou fiche de suivi ou tout autre support d'aide à l'analyse et à la mise en projet).

Les capacités développées ici, en référence à l'élève physiquement éduqué sont :

REFLECHIR /COMPRENDRE

- Analyser (mettre en relation des façons de faire (ce que je travaille) avec des effets à produire (pourquoi je travaille)
- Exploiter des outils ;
- Se mettre en projet, faire des choix en combinant différents éléments (ses résultats, son envie, ses besoins)

ENTRER EN RELATION AVEC LES AUTRES

- Communiquer de façon verbale et non verbale

L'élève s'engage et apprend à « s'entraîner » pour progresser

- Des exercices sont proposés par le professeur pour développer les capacités en lien avec le profil choisi ;
- L'élève, en fonction de son degré d'autonomie planifie son entraînement afin de réfléchir au dosage de son activité ;
- L'élève s'engage à un plan de travail pour une durée de travail à déterminer.

Les capacités développées ici, en référence à l'élève physiquement éduqué sont :

REFLECHIR /COMPRENDRE

- Se mettre en projet (à court ou moyen terme)
- Exploiter des outils (comprendre et respecter les étapes d'une feuille « d'entraînement »).

S'ENGAGER

- Comprendre l'impact de l'activité physique sur sa santé, comprendre les conditions de sécurisation de sa pratique
- Connaître les principes d'entretien et de développement, les principes d'entraînement.

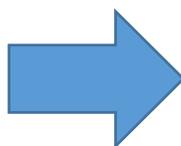
Document 2 (pour l'élève) – Conduire sa démarche de manière autonome

Feuille de route possible ELEVE

Mises en situation	Pour évaluer	Mes résultats	Je me situe
1 <i>par exemple</i> test N°1	<i>Vitesse de course</i>	9.3	<i>Niveau 2</i>
2 <i>par exemple</i> test N°4	<i>Force des jambes</i>	143	<i>Niveau 3</i>
3			
4			
5			
.....			



Quel PROFIL choisir ?
J'ai un projet de performance
Je voudrais me sentir mieux, être en meilleure santé
J'aimerais être agile, à l'aise dans plein d'activités différentes
..... autre



Ce qui va m'amener à travailler prioritairement :



Mon tableau de développement	
SEANCES	SITUATIONS
N°1	
N°2	
N°3	
N°4	
N°5	
N°.....	

L'objectif de ce document est de proposer des outils pour permettre l'évaluation diagnostique de « l'agir ». Il regroupe à la fois des tests d'évaluation de la condition physique scientifiquement référencés et des tests d'évaluation de l'« habileté motrice » non normés. La sélection et la présentation des tests proposés ont été réalisées, en étroite collaboration avec les IA IPR EPS, par une équipe d'enseignants d'EPS experts, reconnus pour leurs expériences et leurs compétences sur cette problématique.

Les critères qui ont guidé les choix effectués sont : la pertinence et la cohérence au regard des objectifs poursuivis, l'accès à une culture motrice équilibrée, le référencement scientifique, les possibilités offertes aux élèves et aux enseignants d'apprécier ou de faire apprécier les résultats obtenus, la faisabilité dans le contexte actuel très contraignant.

Chaque équipe EPS pourra adapter ce document à son contexte spécifique, en essayant d'être au plus près des conditions initiales de réalisation pour pouvoir, si tel est le souhait de l'équipe, comparer les résultats avec des données macroscopiques référées ou non. Les valeurs de référence présentées pour certains tests peuvent permettre de cibler des points faibles et des points forts chez les élèves, notamment pour les aider à identifier des axes de travail et donc à se mettre en projet. Mais ces valeurs de référence doivent être interprétées avec précaution, elles ne sont que les résultats obtenus par différents protocoles visant à évaluer la condition physique de jeunes âgés de 10 à 18 ans. Certains tests sont issus d'études portant sur les programmes Bouge en France, Eurofit et Hélène en Europe, Achper et Pyke en Australie, et Fitnessgram aux États-Unis.¹

Pour d'autres tests nous ne disposons pas de valeurs de référence permettant d'interpréter les résultats. Nous proposons donc qu'une base de données puisse être partagée au niveau académique afin de permettre de construire des valeurs de référence. Pour participer à la construction de cette base de données vous pouvez envoyer le fichier Excel joint, complété avec vos données, à notre IAN EPS : Sylvain.Jeanneau@ac-rennes.fr avant le 26 Juin 2020 : En retour vous recevrez un référencement académique qui permettra de situer les résultats de vos élèves.

Il est bien sûr recommandé que ces tests s'inscrivent dans une séquence pédagogique qui lui donne sens et qui en garantisse l'amont et l'aval mais également les conditions de passation. Par exemple un échauffement approprié et un temps de récupération suffisant entre chaque test sont recommandés, notamment avant les tests de force et de vitesse qui nécessitent un état de fraîcheur physique. De plus, les comparaisons entre élèves sont à éviter. Le plus important est d'amener l'élève à se situer par lui-même pour se mettre en projet personnel. Une vigilance s'impose pour les élèves présentant une faible condition physique, ou pour celles et ceux ayant une faible estime d'eux-mêmes, pour qui ces tests peuvent être très mal vécus. En général l'élève a le droit de faire quelques essais pour se familiariser avec le test puis il peut faire 2 à 3 tentatives maximum sur chaque test, en retenant le meilleur score.

Certains de ces tests peuvent, en fonction des situations, être encadrés par les élèves eux-mêmes. Il nous semble important, par exemple, que certains d'entre eux puissent être proposés dans le cadre d'un enseignement à distance et donc pouvoir être réalisés en autonomie, notamment par les élèves de lycée. De même, au regard de la situation actuelle, ces tests, dans leur présentation, tentent de prendre en compte les mesures sanitaires imposées par l'épidémie du Covid-19, celles-ci sont rappelées ci-après.

¹ Source : J.VANHELST, responsable des programmes BOUGE et HELENA en France ; EUROFIT : Tomkinson et al. *Br J Sports Med* 2018 ; HELENA : Ortega et al. *Br J Sports Med* 2011 ; ACHPER et Pyke : Catley et al. *Br J Sports Med* 2013.

Protocole sanitaire de réalisation des tests au regard du contexte actuel

Pour les cours d'EPS le protocole sanitaire de l'Éducation Nationale :

- recommande les activités en extérieur même si celles en intérieur sont autorisées, auquel cas il faut veiller à aérer le plus possible les salles (dans une pièce close les microgouttelettes émises en parlant peuvent rester présentes en suspension dans l'air à proximité pendant 15 min, et donc véhiculer le virus) ;
- recommande d'éviter d'utiliser du matériel en contact avec plusieurs élèves, et si c'est le cas le matériel doit être désinfecté après usage par chaque élève (avec des lingettes par exemple) ;
- recommande d'éviter l'usage des vestiaires en demandant aux élèves de venir en tenue dès le matin (si les vestiaires sont utilisés il faut organiser les espaces et les modalités d'accès pour respecter la distanciation) ;
- interdit l'utilisation des douches ;
- impose une distanciation entre chaque élève de 5 m pour la marche rapide et de 10 m pour la course ;
- impose aux élèves de porter un masque lorsque la distanciation n'est pas possible.

Comme chaque enseignant le fait ordinairement, une attention particulière sera portée aux élèves ayant un certificat médical d'inaptitude partielle à la pratique en EPS. Certains peuvent se voir proscrire les efforts cardio-respiratoires intenses. Dès lors tous les tests proposés ici ne leur seront pas accessibles.

Propositions de tests d'évaluation diagnostique de « l'agir »

Ci-après sont présentés des tests possibles qui peuvent être complétés par tout autre test que vous estimerez pertinent par rapport aux objectifs poursuivis par votre projet pédagogique EPS. Nous restons à l'écoute de vos propositions qui pourront venir enrichir ce document qui se veut collaboratif.

#0

Nom du test :

Matériel nécessaire :

Indispensable pour réaliser le test, pour l'élève testé comme pour les élèves qui occupent des rôles particuliers (observateur, chronométreur, starter, etc.)

Pourquoi réaliser ce test ?

Cet item permet à l'élève :

- de savoir précisément ce qui est mesuré au travers du test
- de comprendre l'intérêt de ce test pour une pratique physique actuelle ou future.

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé :

Description précise de ce que l'élève testé a à faire pour réaliser le test dans les conditions permettant sa validation.

Pour les autres acteurs :

Sont ici spécifiquement décrits les rôles à tenir pour les élèves qui vont travailler, consolider leurs capacités dans les dimensions méthodologiques et relationnelles :

Observer : reconnaissance d'indicateurs précis pour prélever les informations

Collaborer : mise au service de l'élève testé de toute son attention pour prélever d'informations fiables

Exploiter des outils de recueil : ordonner les données prélevées pour permettre ensuite l'analyse.

Indicateurs possibles pour valider la réalisation :

Ce que les acteurs doivent regarder pour remplir leur rôle, prononcer l'arrêt du test, sa réussite, arrêter en cas de non-respect des consignes, etc.

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

Il s'agit ici d'anticiper les organisations spécifiques à mettre en œuvre du fait de l'application des règles du guide sanitaire.

Un accent particulier est mis sur les tests, qui, du fait du confinement et de la faible activité physique des élèves, pourraient présenter un risque de blessure.

Qualité physique = cibler les ressources mobilisées par le test

Capacité priorisée en référence à la dimension « AGIR » (cf. l'élève physiquement éduqué)

Référentiel de résultats possibles pour se situer

2 cas possibles :

- un référentiel existe, les élèves peuvent l'exploiter
- le référentiel est à bâtir : envoyer le fichier Excel joint, complété avec vos données, à notre IAN EPS Sylvain.Jeanneau@ac-rennes.fr avant le 26 Juin 2020.

#1

Nom du test : Saut en longueur « deux pieds »

Force

Se déplacer

Matériel nécessaire :

- un mètre ruban ou un marquage au sol pour mesurer la longueur du saut

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à bondir loin. Cela me permet d'utiliser la puissance de mes jambes pour réaliser des sauts de grande amplitude dans plusieurs activités (le contre au volley, le saut en longueur...)

Consignes générales de réalisation :

- position initiale les orteils des 2 pieds alignés juste derrière la ligne de départ (0 cm), pieds écartés de la largeur des épaules, l'élève fléchit les genoux avant le saut et s'aide de ses bras avant et pendant le saut

- départ et arrivée pieds joints et debout

- si à l'arrivée une partie du corps touche le sol en avant ou en arrière des pieds le saut n'est pas pris en compte

- si les pieds arrivent légèrement en décalé l'un derrière l'autre la mesure est faite à partir du talon le plus proche de la ligne de départ

- le test peut être réalisé sur des tapis solidement fixés entre eux

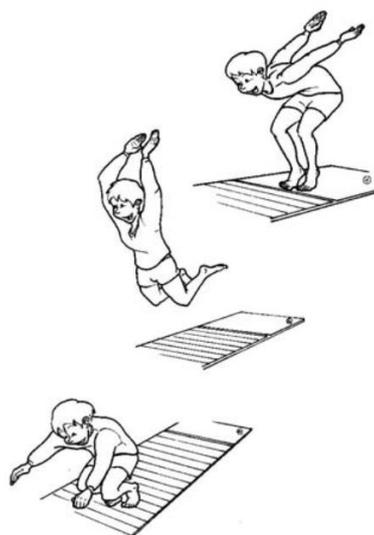
Indicateurs possibles pour valider la réalisation du test

- Respecter la marque de départ

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- nettoyer la zone de réception après le passage de l'élève, et les zones qu'il a éventuellement touchées avec ses mains

- au moment du saut maintenir une distance de 10 m entre l'élève qui saute et toute autre personne



Référentiel de résultats possibles pour se situer

Distances de saut en longueur pieds joints (cm) obtenues chez plus de 460 000 européens

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	107,1	118,9	129,0	140,8	
10	114,9	127,0	137,5	149,8	
11	122,6	135,2	146,0	158,7	
12	128,6	141,6	152,7	165,8	
13	131,6	144,8	156,1	169,3	
14	133,6	146,8	158,3	171,6	
15	134,8	148,1	159,6	173,1	
16	135,5	148,8	160,4	173,8	
17	137,2	150,6	162,3	175,8	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	116,8	128,7	138,9	150,7	
10	124,6	137,0	147,7	160,1	
11	133,3	146,3	157,5	170,5	
12	141,2	154,8	166,5	180,1	
13	149,3	163,6	175,9	190,2	
14	159,6	174,8	188,0	203,2	
15	169,8	186,0	199,8	215,9	
16	176,9	193,6	207,9	224,6	
17	181,6	198,5	213,1	230,1	

#2

Nom du test :
Lancer « touche »

Matériel nécessaire :

- décimètre
- ballons de basket tailles 5, 6 et 7

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à coordonner des actions pour envoyer loin. Cela peut m'être utile dans une diversité de situations où il y a une projection d'un objet.

Consignes générales de réalisation :

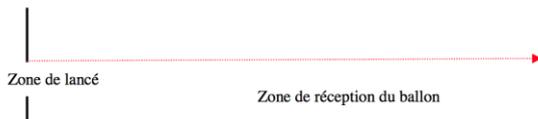
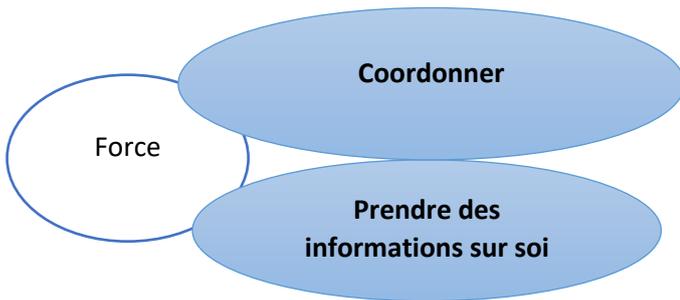
- marquer au sol une ligne de 2 m derrière laquelle se place l'élève, les pieds écartés de la largeur des épaules
- dérouler le décimètre perpendiculairement au milieu de cette ligne pour pouvoir mesurer la distance du lancer
- le geste est similaire à celui d'une touche au foot
- l'élève prend le ballon à deux mains et l'amène derrière sa tête (au niveau du cou), puis à l'aide des jambes, du dos et des bras il lance le ballon le plus loin possible à deux mains
- le lancer s'effectue sans élan et sans bouger les pieds du sol, les pieds restent côte à côte et non l'un devant l'autre, et les talons ne doivent pas décoller du sol (ni avant pendant ou après le lancer)
- La taille du ballon de basket varie :
Filles et Garçons de 6 à 12 ans : Taille 5
Filles de 13 à 18 ans : Taille 6
Garçons de 13 à 18 ans : Taille 7

Indicateurs possibles pour valider la réalisation du test

- Respecter la marque pour lancer
- Respecter la consigne « sans élan »
- **Une courbure du dos trop cambrée (vérifier le gainage du corps) invalide le test.**

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- désinfecter le ballon entre chaque élève
- au moment du lancer maintenir une distance de 5 m entre l'élève qui lance et toute autre personne



Images issues du Manuel du programme « BOUGE »
Jérémy Vanhelst & Laurent Béghin



Référentiel de résultats possibles pour se situer

Valeurs de référence en mètres, utilisées par le programme BOUGE 2 en France

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
8-9	3,59	4,28	4,90	5,66	
10-11	4,99	5,79	6,54	7,46	
12-13	6,29	7,18	8,02	9,09	
14-15	6,70	7,57	8,41	9,51	
16-18	7,05	7,90	8,73	9,84	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
8-9	4,38	5,16	5,86	6,69	
10-11	5,81	6,71	7,51	8,48	
12-13	7,69	8,83	9,85	11,08	
14-15	9,41	10,87	12,15	13,65	
16-18	10,79	12,61	14,13	15,85	

#3

Nom du test :
Lancer horizontal

Matériel nécessaire :

- cerceau de 34 cm de diamètre (peut être remplacé par une barre)
- ballon de basket taille 7 (diamètre 24-25 cm)
- décimètre

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux développer ma capacité à lancer loin, fort et précis. Cela peut me permettre de réaliser des passes rapides et placées en sports collectifs mais cela me permet aussi de développer la tonicité du train supérieur....

Consignes générales de réalisation :

- l'élève est assis le dos collé à un mur (des épaules au bassin), les deux jambes tendues devant lui
- un cerceau de 34 cm de diamètre est maintenu dans le plan vertical au-dessus des orteils, de telle sorte à être centré en hauteur au niveau des épaules (le passage à travers le cerceau garantit que la trajectoire du ballon est bien horizontale)
- l'élève doit envoyer le ballon à l'horizontale le plus loin possible sans toucher le cerceau et en gardant les épaules collées contre le mur (sinon le lancer n'est pas validé)
- une adaptation possible du test est d'utiliser une barre maintenue horizontalement au-dessus des pieds de l'élève qui garantit que le ballon ne sera pas envoyé vers le haut mais bien horizontalement par rapport aux épaules

Indicateurs possibles pour valider la réalisation du test

- Bien garder les bras à hauteur de poitrine pour bien propulser le ballon
- Rester collé au mur, sinon jet invalidé..

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- désinfecter le ballon entre chaque élève
- désinfecter le cerceau ou la barre entre chaque utilisateur- au moment du lancer maintenir une distance de 5 m entre l'élève qui lance et toute autre personne

Référentiel de résultats possibles pour se situer

Distances de lancer (m) obtenues chez plus de 5 500 australiens entre 1994 et 1999

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	2,5	2,9	3,2	3,5	
10	2,8	3,2	3,5	3,8	
11	3,1	3,5	3,8	4,2	
12	3,4	3,8	4,2	4,6	
13	3,6	4,1	4,5	4,9	
14	3,8	4,2	4,6	5,1	
15	3,9	4,3	4,7	5,1	
16	4,0	4,4	4,7	5,2	
17	4,1	4,5	4,8	5,3	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	2,7	3,1	3,4	3,8	
10	3,0	3,4	3,8	4,2	
11	3,4	3,8	4,2	4,7	
12	3,8	4,3	4,7	5,2	
13	4,2	4,8	5,3	5,8	
14	4,7	5,3	5,8	6,4	
15	5,0	5,7	6,3	6,9	
16	5,3	6,0	6,5	7,2	
17	5,5	6,2	6,8	7,5	

Prendre des informations sur soi

Force des bras



© Springer-Verlag GmbH Germany, part of Springer Nature 2018 289 F. R. Noyes, S. Barber-Westin (eds.), *ACL Injuries in the Female Athlete*

#4

Nom du test : Matériel nécessaire :

Flamant rose

- un chronomètre
- un support pour aider l'élève à se mettre en position (comme le dossier d'une chaise)
- une « poutre » rectangulaire de 4 cm de haut par rapport au sol et 3 cm de large, environ 50 cm de long, dont la stabilité est assurée par 2 supports de 15 cm de long et 2 cm de large environ qui sont perpendiculaires à la poutre et placés de chaque côté

Equilibre

Se déplacer en milieu instable, s'exprimer par le mouvement

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à avoir des appuis stables pour maintenir un équilibre dans des conditions contraignantes et déstabilisantes.

Ce test me permet de développer une forme d'agilité qui peut être utile lors de déplacement dans un milieu à forte contrainte (déclinaison importante, pour donner une forme d'expressivité particulière à mon corps en jouant sur équilibre/déséquilibre, etc..). « Avoir de l'équilibre » est, d'une manière générale, une capacité particulièrement utile dans tous les mouvements du quotidien.

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé :

- L'élève est sans chaussure (pieds nus ou en chaussettes)
- Il monte avec sa jambe de prédilection sur la poutre, en s'aidant d'un support tenu par sa main qui est du même côté que sa jambe de prédilection (le côté droit sur le dessin ci-contre)
- Le pied de l'autre jambe est maintenu dans la paume de la main qui est du même côté (pied et main gauche sur le dessin ci-contre)
- L'élève ne doit plus tenir le support pour déclencher le chrono
- L'objectif pour l'élève est de maintenir cette position pendant 1 min effective, en limitant au maximum les fautes de positions

Pour les autres acteurs :

- Le chronomètre est mis en pause (sans retour à 0) à chaque fois que l'élève ne respecte pas la position ; 3 situations de « fautes » pour lesquelles le chronomètre est mis en pause
 1. l'élève touche le sol avec n'importe quelle partie de son corps
 2. le pied n'est plus maintenu dans la main
 3. l'élève reprend contact avec le support utilisé pour s'équilibrer
- Après une faute l'élève reprend position en s'aidant du support comme au début, et le chronomètre reprend quand il lâche le support
- Le « score » de l'élève correspond au nombre d'essais nécessaires pour tenir la minute d'équilibre effective, s'il ne fait aucune faute le score est de 1.
- La jambe d'appui peut se fléchir pendant le test
- La jambe d'appui ne peut pas changer au cours du test entre les différentes fautes

Une attention toute particulière doit être portée par les observateurs pour favoriser la réussite de l'élève testé et pour veiller au respect des règles propres au test présenté.

Indicateurs possibles pour valider la réalisation :

- Pour la validation, se référer aux règles décrites précédemment

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- L'observateur ne peut pas aider l'élève à s'équilibrer comme le recommande le protocole classique, mais il est possible d'utiliser un support à la place (le dossier d'une chaise)
- Nettoyer la poutre et le support utilisé entre chaque élève
- Maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant s'il porte un masque)



Image issue de l'article de "Review of Methods for the Evaluation of Human Body Balance" Panjan et Sarabon, Sport Science Review, 2010

TEST DU FLAMANT ROSE

Référentiel de résultats possibles pour se situer

Nombres de fautes en 60 sec d'équilibre effectif, obtenus chez plus de 120 000 européens

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	17	13	10	7	
10	17	13	10	7	
11	17	13	10	7	
12	17	13	10	7	
13	17	13	10	7	
14	16	13	10	7	
15	15	12	9	6	
16	14	11	8	6	
17	13	10	8	5	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	18	13	10	7	
10	18	14	10	7	
11	18	14	10	7	
12	18	14	10	7	
13	18	14	10	6	
14	18	13	10	6	
15	15	11	9	6	
16	15	11	8	6	
17	15	11	8	6	

#5

Nom du test :

Souplesse planche

Se déplacer en explorant différents plans, s'exprimer par le mouvement

Souplesse



Image issue du site internet "Physical Education with Mr. Brees 2019-20"

Matériel nécessaire :

- Une « caisse » de 32 cm de haut, et environ 45 cm de large pour 35 cm de profondeur
- Une plaque placée sur le dessus de la caisse, qui « dépasse » de 15 cm vers les pieds de l'élève, et qui est graduée avec une échelle en cm située au centre de la plaque ; les graduations commencent à 0 du côté de l'élève : s'il atteint 15 cm il est au-dessus de ses orteils
- Une « barrette » de section carrée d'une longueur d'environ 30 cm que l'élève peut faire glisser sur l'échelle en la poussant

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma souplesse du rachis et des membres inférieurs. Une bonne souplesse permet de prévenir certaines blessures et troubles musculo-squelettiques. C'est également un gage de mobilité et de performance dans de nombreuses APSA.

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé :

- La caisse est posée contre un mur
- L'élève s'installe en tendant une jambe contre la caisse, la plante de pied à plat sur la caisse (sans chaussure, pieds nus ou en chaussettes)
- L'autre jambe est pliée, le pied au niveau du genou de la jambe tendue
- L'élève joint ses mains l'une sur l'autre ou les place côte à côte pour les faire avancer ensemble de manière continue de chaque côté de l'échelle, et faire avancer la barrette le long de cette échelle

Pour les autres acteurs :

- Le résultat du test est la moyenne des 2 distances maximales parcourue par la barrette pour chacune des jambes
- Si les deux mains n'arrivent pas au même endroit c'est la distance moyenne qui est retenue (l'endroit où la barrette croise l'échelle)

Indicateurs possibles pour valider la réalisation :

Le test n'est pas validé si :

- L'élève réalise des à-coups (il « rebondit » pour avancer plus loin)
- L'élève ne maintient pas la position maximale pendant 2 sec
- L'élève plie le genou, la jambe doit rester tendue (mais l'expérimentateur ne doit pas maintenir la jambe tendue en appuyant sur le genou de cette jambe)

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- Désinfecter les parties de la boîte en contact avec l'élève et la règle entre chaque élève
- Maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant s'il porte un masque en étant sur le côté de l'élève)

Référentiel de résultats possibles pour se situer

Souplesse (cm), valeurs obtenues chez plus de 10 000 français (programme BOUGE)

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
10-10,9	17,6	23,1	28,1	
11-11,9	17,4	23,2	28,5	
12-12,9	17,3	23,4	29,0	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
10-10,9	12,8	18,4	23,8	
11-11,9	12,8	18,2	23,5	
12-12,9	12,3	17,8	23,2	

Souplesse (cm), valeurs obtenues chez près de 3 500 européens entre 2006 et 2008 (programme HELENA)

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
13	18,7	22,8	26,3	30,3	
14	19,9	24,1	27,8	31,9	
15	20,1	24,5	28,2	32,4	
16	20,1	24,7	28,5	32,9	
17	19,5	24,2	28,1	32,6	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
13	12,4	16,4	19,8	23,9	
14	13,2	17,4	21,0	25,2	
15	14,0	18,2	21,9	26,2	
16	14,9	19,4	23,2	27,6	
17	15,8	20,6	24,6	29,2	

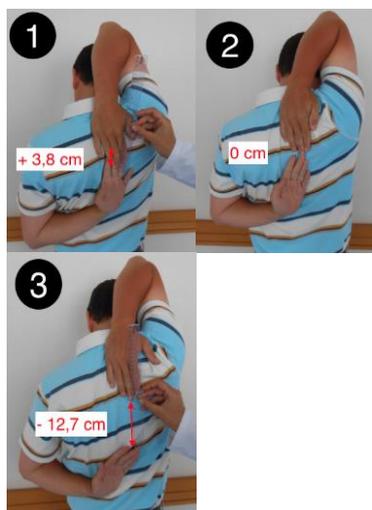
#6

Nom du test :

Souplesse épaule

Souplesse

Déplacer ses membres supérieurs, s'exprimer par le mouvement en gagnant en amplitude



Exemples de situations pour un élève droitier.
Images issues du Manuel du programme « BOUGE »
Jérémy Vanhelst & Laurent Béghin

Matériel nécessaire :

- un mètre ruban ou une règle

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma souplesse des membres supérieurs

Une bonne souplesse permet de prévenir certaines blessures et troubles musculo-squelettiques. C'est également un gage de mobilité et de performance dans de nombreuses APSA. Un gain en amplitude combiné à d'autres capacités te permettrait de lancer plus loin, plus fort.

Consignes générales de réalisation :**Pour l'élève testé :**

- L'élève est en T-shirt (sans pull)
- Le test s'effectue uniquement sur le bras dominant, qui est vers le haut dans la position présentée ci-contre
- Les deux mains doivent rester à plat le plus possible contre le dos

Pour les autres acteurs :

- La distance entre les deux majeurs est mesurée, elle est positive si les doigts se chevauchent (1) elle est de 0 si les doigts se touchent à peine (2), et elle est négative si les doigts sont écartés (3)

Indicateurs possibles pour valider la réalisation :

- Garder l'axe du corps le plus droit possible.

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- Désinfecter la règle ou le mètre ruban entre chaque élève
- Maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant qui porte un masque)
- L'enseignant reste derrière l'élève pour faire la mesure et essaye de ne pas toucher les vêtements et les doigts de l'élève.

Référentiel de résultats possibles pour se situer

Souplesse (cm) de l'épaule droite (coude droit vers le haut) valeurs de référence du programme BOUGE 2

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
8-9		-2	0	2	5
10-11		0	3	6	8
12-13		3	6	8	11
14-15		2	5	8	10
16-18		2	5	7	10
Garçons (âge)	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	
8-9		-5	-1	2	5
10-11		-3	1	4	7
12-13		0	4	7	11
14-15		0	4	7	11
16-18		-1			

Souplesse (cm) de l'épaule gauche (coude gauche vers le haut) valeurs de référence du programme BOUGE 2

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
8-9		-4	-1	2	5
10-11		-3	1	3	6
12-13		-1	3	5	9
14-15		-1	3	5	8
16-18		-1	2	4	7
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
8-9		-6	-2	2	6
10-11		-6	-1	2	6
12-13		-4	0	4	8
14-15		-4	0	4	8
16-18		-3	1	4	8

#7

Nom du test :
Abdominaux
 (« Curl-up »)

Matériel nécessaire :

- Un appareil permettant la diffusion de la bande son ou les bips d'un métronome pour le rythme
- un tapis avec des marques (scotch ou feutre) ou une bande de 11,5 cm de large

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à répéter des efforts intenses du tronc. Cela peut aussi me permettre de renforcer ma sangle abdominale afin d'avoir une meilleure posture et d'être plus performant dans la plupart des activités physiques.

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé :

- position basse : allongé sur le dos, tête posée au sol, genoux pliés à environ 90°, pieds posés au sol (sur les talons ou à plat) ; les bras sont allongés sur le sol, le long du corps, en direction des pieds
- en position basse le bout des doigts doit être au niveau d'un repère sur le tapis de sol, situé à 11,5 cm d'un autre repère, vers les pieds ; deux méthodes :

1. en utilisant une bande de 11,5 cm de large que l'on vient placer au bout des doigts de l'élève lorsqu'il est en position
2. en faisant 2 marques sur le tapis espacées, de 11,5 cm, c'est l'élève qui vient se mettre en position pour avoir le bout des doigts sur la première marque

- la vitesse est imposée à 25 mouvements complets par minutes (possibilité d'utiliser un métronome à 50 bpm (1 bip en haut 1 bip en bas)), ou d'approcher ce rythme par un signal toutes les 1,5 sec, soit un mouvement complet en 3 sec.

- le bout des doigts glisse sur le tapis pour venir toucher la deuxième ligne (c'est la position haute, avec 1,5 sec entre position haute et position basse)

- de nombreuses vidéos de ce tests sont disponibles sur internet en cherchant « curl-up test fitnessgram »

Pour les autres acteurs :

- Veiller au respect des consignes liées aux postures et aux contraintes imposées par la réalisation de ce test.

- Porter une attention toute particulière aux fautes d'exécution

- impossibilité de maintenir les pieds de l'élève pendant la réalisation du test

Indicateurs possibles pour valider la réalisation :

Il y a 6 fautes d'exécution possibles :

- l'élève est en retard sur le rythme imposé
- les doigts d'une main se décollent du tapis (la paume peut se décoller)
- les doigts d'une main ne dépassent pas la 2ème bande au sol
- l'élève s'aide d'un coude pour se redresser
- un talon décolle du sol ou se déplace sur le sol en glissant
- la tête ne touche pas le sol en position basse

Le test s'arrête lorsque l'élève réalise une 2ème faute de position au cours des répétitions (pas nécessairement directement après la 1ère faute), ou lorsque l'élève a atteint le score maximum de 75. L'élève a le droit de faire une erreur, lorsqu'une 2ème se produit le test est arrêté. Si la 2ème faute a lieu lors de la 15ème répétition alors le score retenu est de 14. Le 1er mouvement pendant lequel la faute a eu lieu est comptabilisé comme un mouvement correct.

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- Nettoyer le tapis et la bande entre chaque élève
- Maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant s'il porte un masque, en veillant à ne pas être en face de l'élève)

Vitesse

Se déplacer en
restant gainé

Force

Maintenir une
posture
équilibrée



TEST ABDOMINAUX « Curl up » Référentiel de résultats possibles pour se situer

Valeurs de référence utilisées par le programme "Fitnessgram" pour évaluer la santé physique

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9		9	22		
10		12	26		
11		15	29		
12		18	32		
13		18	32		
14		18	32		
15		18	35		
16		18	35		
17		18	35		
> 17		18	35		Niveau 5
9		9	24		
10		12	24		
11		15	28		
12		18	36		
13		21	40		
14		24	45		
15		24	47		
16		24	47		
17		24	47		
> 17		24	47		

#8

Nom du test :
Pompes en 30 sec

Matériel nécessaire :

- un chronomètre
- un tapis

Vitesse

Force

Déplacer son corps
grâce aux membres
supérieurs



© Brendan O' Keeffe 2018 (images 1 et 2)

© FitnessGram Cooper Institute (image 3)

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à produire une force en maintenant une position sans la déformer. Cela permet de prévenir les blessures, et améliore la capacité à reproduire des efforts intenses avec le haut du corps (par ex : lancer loin, tirer fort...)

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé :

- En position haute seuls les orteils et les mains touchent le sol, coudes en extension totale, mains écartées de la largeur des épaules ou un peu plus
- En position basse les coudes sont fléchis à 90° ou moins : les bras (segment de l'épaule au coude) doivent être au moins parallèle au sol pour valider la position basse (un objet comme un bloc de mousse peut être placé sous la poitrine lors d'essais préparatoires pour faciliter le contrôle)
- L'alignement épaules-bassin-chevilles doit être strictement maintenu durant tout le test

Pour les autres acteurs :

- L'observateur compte à haute voix chaque mouvement qui est validé

-Il porte une attention toute particulière aux respects des postures et des contraintes imposées par le test

Indicateurs possibles pour valider la réalisation :

- un mouvement n'est pas validé si le non-respect d'un des 3 critères est constaté : alignement (gainage), position haute (bras tendus) et position basse

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- nettoyer le tapis et le repère utilisé pour la position basse entre chaque élève
- maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant s'il porte un masque et reste sur le côté de l'élève)

Référentiel de résultats possibles pour se situer

Nombres de pompes en 30 sec obtenus chez plus de 7 000 australiens entre 1985 et 1991

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	5	8	10	13	
10	5	7	10	13	
11	4	7	9	13	
12	4	6	9	12	
13	3	6	8	12	
14	3	5	8	11	
15	3	5	7	11	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	8	11	14	17	
10	8	11	14	18	
11	8	12	14	18	
12	9	12	15	18	
13	9	13	16	19	
14	11	14	17	21	
15	13	16	19	23	

#9

Endurance

Force

Se déplacer

Nom du test : **Matériel nécessaire :****Suspension****barre**
bras
fléchis

- un chronomètre

- une barre de traction de 2,5 cm de diamètre (avec magnésie si possible)

- un support pour aider l'élève à se mettre en position suspendu(e) à la barre

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à tenir une position en traction de bras. Cela me permet de renforcer la puissance de mes bras pour réaliser des actions qui nécessitent soit de tenir une position, soit de propulser un objet, soit d'agir avec force...

Consignes générales de réalisation :**Pour l'élève testé :**

- l'élève se met en position à l'aide d'un support
- les mains sont en pronation : paumes vers l'avant, doigts au-dessus de la barre, pouces en dessous de la barre
- les mains sont écartées de la largeur des épaules, pas plus
- le menton se situe au-dessus de la barre
- il faut tenir la position

Pour les autres acteurs :

- le test commence quand le menton de l'élève est au-dessus de la barre et que l'élève ne s'aide plus du support
- le test s'arrête lorsque les yeux de l'élève sont sous la barre
- l'élève n'est pas renseigné sur le temps passé au cours du test

Indicateurs possibles pour valider la réalisation :

- le corps reste quasiment immobile (se balancer est interdit)
- la position du corps : seules les mains et la poitrine peuvent toucher la barre (pas le menton)
- l'écartement des mains : il reste à la largeur des épaules

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- entre chaque élève nettoyer la barre et le support utilisé pour aider l'élève à se mettre en position
- maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant s'il porte un masque, en veillant à ne pas être en face de l'élève)

Référentiel de résultats possibles pour se situer

Durées de suspension (sec) obtenues chez près de 190 000 européens

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	2,24	4,02	6,55	11,36	
10	2,24	4,03	6,57	11,42	
11	2,23	4,03	6,59	11,48	
12	2,23	4,03	6,60	11,50	
13	2,23	4,03	6,62	11,56	
14	2,22	4,06	6,72	11,82	
15	2,23	4,13	6,91	12,34	
16	2,27	4,30	7,33	13,33	
17	2,40	4,67	8,11	15,07	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	3,29	5,85	9,55	16,74	
10	3,48	6,20	10,10	17,65	
11	3,66	6,51	10,60	18,46	
12	3,87	6,89	11,19	19,39	
13	4,33	7,70	12,44	21,34	
14	5,72	10,05	15,96	26,61	
15	8,26	14,04	21,50	34,18	
16	10,98	17,87	26,28	39,77	
17	13,07	20,45	29,04	42,19	

Image issue de l'article « La condition physique liée à la santé de nos jeunes – un enjeu sociétal » Theisen et al. (2016)

#10

Nom du test :
Frappes des plaques

Matériel nécessaire :

- 2 disques de 20 cm de diamètre et 1 plaque rectangulaire de 10 x 20 cm (dans l'idéal les 3 collés sur la table)
- un chronomètre

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à faire une série de mouvements simples et rapides avec mon bras préférentiel. Cela me permet d'avoir une fréquence gestuelle très rapide du bras utile dans certaines activités comme le tennis de table.

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé :

- la main sur la plaque carrée reste toujours à cette place
- le test est réalisé uniquement avec la main préférentielle
- position initiale : les 2 mains sont croisées, main préférentielle sur un des disques, l'autre main placée sur la plaque carrée
- au « top » l'élève doit réaliser 50 frappes de plaques en va-et-vient en alternant les 2 côtés.

Pour les autres acteurs :

- les centres des 2 disques sont espacés de 80 cm (il y a 60 cm entre les deux extrémités les plus proches des disques)
- la table doit être un peu au-dessus du nombril de l'élève
- après avoir dit « top » le chrono est déclenché

Le décompte du nombre de cycles de bras se fait à haute voix jusque 25 (une touche sur deux est donc annoncée)

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- La précision du toucher sur la cible.
- La position fixe de la main qui ne se déplace pas.
- La position du corps qui ne doit pas se déformer malgré la pression temporelle.

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- Nettoyer le matériel en contact avec l'élève entre chaque élève.
- Maintenir une distance de 5 m entre l'élève et toute personne. (sauf l'enseignant s'il porte un masque)

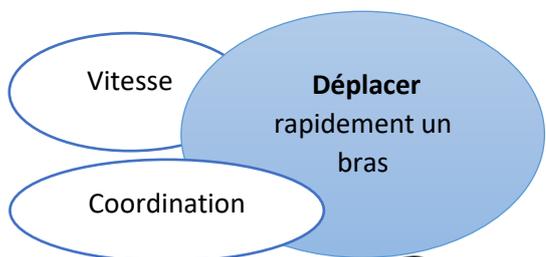


Image issue de l'article « La condition physique liée à la santé de nos jeunes – un enjeu sociétal » Theisen et al. (2016)

Référentiel de résultats possibles pour se situer

Durée des 50 frappes (sec) obtenues chez près de 150 000 européens						
Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	
9	19,29	16,70	15,06	13,60		
10	17,77	15,64	14,25	12,97		
11	16,38	14,63	13,45	12,35		
12	15,53	14,04	13,01	12,03		
13	14,60	13,35	12,46	11,60		
14	13,63	12,57	11,81	11,06		
15	13,25	12,28	11,57	10,87		
16	12,99	12,07	11,41	10,74		
17	12,96	12,05	11,39	10,72		
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	
9	20,00	17,78	16,21	14,70		
10	18,19	16,31	14,97	13,65		
11	16,68	15,07	13,90	12,75		
12	15,51	14,10	13,07	12,05		
13	14,37	13,15	12,25	11,34		
14	13,34	12,27	11,48	10,67		
15	12,45	11,51	10,80	10,07		
16	11,95	11,08	10,42	9,74		
17	11,73	10,89	10,25	9,59		

#11

Nom du test :
Test de la chaise

Matériel nécessaire :

- un mur
- un chronomètre

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à maintenir un niveau de force élevé dans le temps avec les membres inférieurs. Cela me permet de prévenir les blessures et améliorer la capacité à maintenir un effort intense avec le bas du corps, ce qui est utile dans beaucoup d'activités physiques.

Consignes générales de réalisation ::

Pour l'élève testé

L'élève doit maintenir le dos plaqué contre un mur (des épaules au bassin), les cuisses parallèles au sol et les jambes (du genou à la cheville) perpendiculaires au sol et aux cuisses. Les bras sont ballants le long du mur, mains non appuyées contre le mur. La durée de maintien de cette position est un indicateur de l'endurance musculaire des membres inférieurs

Pour complexifier il est possible de faire cet exercice sur une seule jambe. Après s'être mis dans la position classique de chaise, le chronomètre démarre lorsqu'un pied est décollé du sol, avec la jambe qui vient se placer en position horizontale

Pour les autres acteurs :

- 1 chronométreur pour relever et noter le temps durant lequel l'élève a « tenu »
- 1 observateur pour vérifier la réalisation des consignes

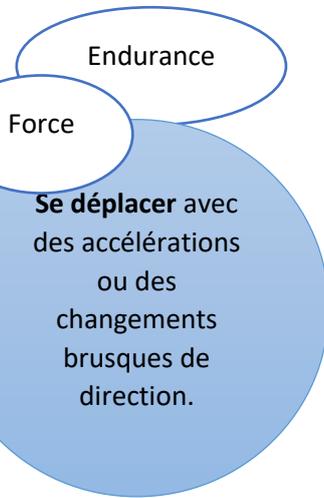
Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- épaules collées au mur (si se décollent, arrêt chrono)
- L'élève remonte son bassin le long du mur, donc les cuisses ne sont plus parallèles au sol
- garder les bras le long du mur, ne poser les mains ni sur les cuisses, ni sur le mur (car cela facilite la position.)

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- Distance de 5 m entre chaque élève
- Distance de 5 m entre l'élève testé et le chronométreur

Résultats à relever cf suivre procédure



#12

Nom du test :
Test de la planche

Matériel nécessaire :
- tapis
- un chronomètre

Endurance

Maintenir une
posture
équilibrée

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester l'endurance musculaire du haut du corps.

Cela me permet de prévenir les blessures et montre ma capacité à maintenir un effort couteux sans me déformer.

Consignes générales de réalisation ::

Pour l'élève testé

L'élève doit maintenir un alignement des épaules-bassin-chevilles, avec uniquement les orteils, les avant-bras et les mains (des coudes aux doigts) en contact avec le sol.

L'élève est pieds joints et coudes écartés de la largeur des épaules, le regard sur les mains

Pour les autres acteurs :

- 1 chronométreur pour mesurer le temps tenu par l'athlète sans se déformer.
- 1 observateur qui vérifie la bonne réalisation des consignes

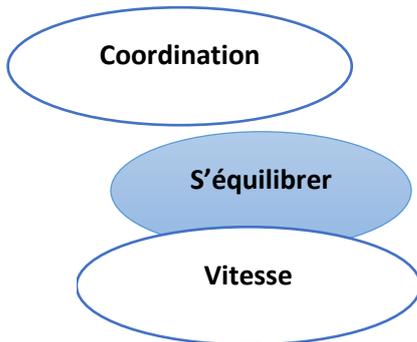
Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- rupture de l'alignement au niveau du bassin
- non-respect de l'écart entre les mains

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- Distance de 5 m entre chaque tapis
- L'enseignant s'il porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui
- Distance de 5 m entre l'élève testé et le chronométreur

Résultats à relever cf suivre procédure



Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à coordonner des actions inhabituelles entre elles tout en restant équilibré. Cela me permet de gagner en habileté et en vitesse dans beaucoup d'activités physiques.

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé

Test des « Touches Main-Pied »

L'élève doit réaliser le plus grand nombre de touches possible en 20 secondes, en enchaînant dans cet ordre :

1. Toucher l'intérieur du pied gauche avec la main droite, devant soi ;
2. Toucher l'intérieur du pied droit avec la main gauche, devant soi ;
3. Toucher l'intérieur du pied gauche avec la main droite, derrière soi dans le dos
4. Toucher l'intérieur du pied droit avec la main gauche, derrière soi dans le dos ;
5. reprendre à l'étape 1 pour la 5ème touche.

Le pied et la main vont l'un vers l'autre, les pieds ne doivent pas rester au sol. L'élève peut s'entraîner avant le test et effectuer 2 fois les 20 secondes ; c'est le meilleur score qui est retenu

Pour les autres acteurs :

- 1 observateur qui valide l'ordre des touches et compte à haute voix
- un chronométreur

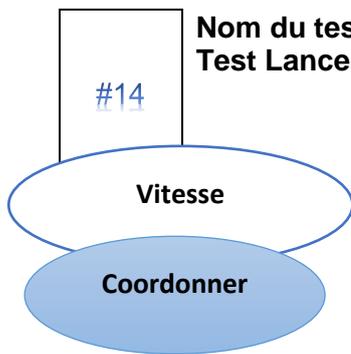
Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- ordre des touches respecté
- pas de reprise d'appui

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- Distance de 5 m entre chaque espace de travail
- L'enseignant s'il porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui
- Distance de 5 m entre l'élève testé et le chronométreur

Résultats à relever cf suivre procédure



Nom du test :
Test Lancer - rattraper

Matériel nécessaire :

- un chronomètre
- une surface plane
- une balle de tennis par élève testé

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux mesurer ma capacité à coordonner des actions de lancer - rattraper main droite / main gauche entre elles tout en restant précis malgré la vitesse recherchée. Cela me permet de développer mon adresse.

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé

Tracer une ligne parallèle au mur à 2 m du mur. L'élève doit lancer une balle de tennis contre le mur d'une main et la rattraper avec l'autre main le plus de fois possible en 30 sec.

C'est le nombre de rebonds de la balle sur le mur qui est compté (à voix haute par l'observateur).

Le lancer ne se fait pas à bras cassé mais « par-dessous ».

L'élève doit toujours rester derrière la ligne et utiliser ses 2 mains séparément (l'une pour lancer, l'autre pour réceptionner). Si la balle tombe par terre ou ne revient pas sur l'élève le chronomètre ne s'arrête pas, l'élève perd du temps.

Pour les autres acteurs :

- 1 observateur qui vérifie l'alternance main droite : main gauche et compte à haute voix
- un chronométreur

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- alternance MD/MG respectée
- lancer par en dessous
- respect de la distance des 2m

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- Distance de 10 m entre chaque élève
- L'enseignant s'il porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui
- Distance de 5 m entre l'élève testé et le chronométreur et observateur
- l'élève est responsable de sa balle du début à la fin du test, une même balle n'est pas réutilisée par 2 élèves différents.

Résultats à relever cf suivre procédure

#15

Nom du test :
Test des 3 sauts

Matériel nécessaire :

- une bande de 20 cm ou marquage au sol
- un décimètre

Coordination

S'équilibrer

Force

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux mesurer ma capacité à être équilibré sur un appui et voir quelle est la puissance musculaire de chaque jambe. Cela me permet d'améliorer mon équilibre de façon générale, quelles que soient les activités, et de prévenir les blessures du genou.

Consignes générales de réalisation ::

Pour l'élève testé

Il consiste en 3 sauts consécutifs sur la même jambe, sans que l'autre jambe ne touche le sol et en arrivant en position équilibrée sur le même pied après les 3 sauts. Chaque saut se fait d'un côté différent d'une ligne large d'environ 20 cm tracée au sol. Au début le sujet est sur une jambe, le pied juste derrière la ligne qui est devant lui. Il saute vers l'avant sur ce même pied d'un côté de la ligne, puis de l'autre côté, avant de revenir du côté du 1er saut. L'objectif est d'arriver en position équilibrée le plus loin possible. L'élève doit maintenir la position en équilibre sur un pied pendant 2 sec à l'arrivée avant de quitter la position pour que la mesure soit valide.

Deux mesures sont faites par jambe, la meilleure est retenue. Le sujet peut faire 1 essai pour se familiariser avec le test avant la mesure (des vidéos de ce test sont disponibles sur internet.)

Pour les autres acteurs :

- 1 observateur qui compte les 2 secondes et valide
- 1 élève qui mesure la distance parcourue en fin de test

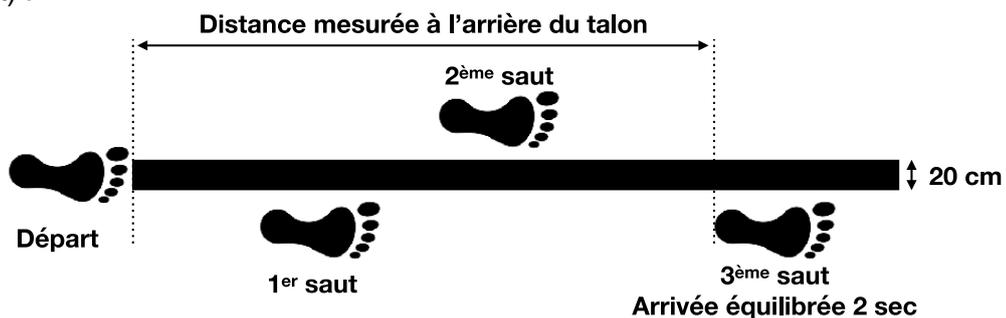
Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- jambe non active en suspension (ne touche pas le sol)
- respect des côtés de la bande (alterner droite/gauche)
- maintien de 2 secondes sur un pied à l'arrivée

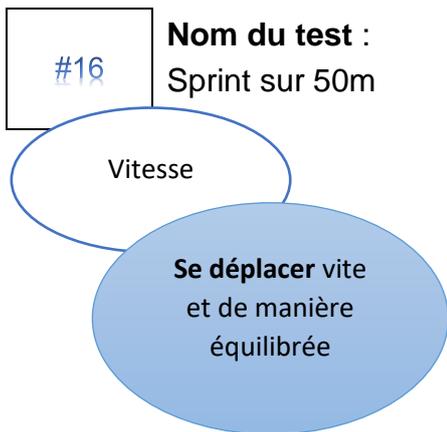
Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- Distance de 5 m entre chaque espace de travail
- L'enseignant s'il porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui
- Distance de 5 m entre l'élève testé et le chronométrateur

Schéma d'un exemple pour le pied droit (le 1er saut peut être fait à gauche de la ligne centrale, au choix du sujet) :



Résultats à relever cf suivre procédure



Matériel nécessaire :

- une piste d'un peu plus de 50 m
- un chronomètre

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à me mettre très rapidement en mouvement, donc à accepter une forme de déséquilibre pour créer de la vitesse et à se rééquilibrer pour maintenir cette vitesse. Cela me permet de me déplacer très vite dans de nombreuses activités.

Consignes générales de réalisation :

Pour le coureur :

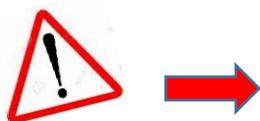
- Réaliser la meilleure performance sur 50 m
- Position de départ libre

Pour les chronométreurs :

- 2 chronométreurs souhaitables pour un gain en précision
- Le chronomètre est déclenché quand le pied arrière du coureur n'est plus en contact avec le sol

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- Respect du signal de départ



Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- **Test déconseillé pour les élèves qui n'ont pas été actifs pendant le confinement (risque de blessure)**
- Distance de 10 m devant et derrière l'élève qui court.
- Distance de 5 m sur les côtés de l'élève qui court
- L'enseignant s'il porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui.
- Maintenir une distance de 5 m pendant que l'élève essoufflé récupère de sa course, sans personne en face de lui

Référentiel de résultats possibles pour se situer

Temps au 50 m (sec) obtenus chez plus de 10 000 australiens entre 1985 et 1999

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	10,8	10,3	9,8	9,3	
10	10,3	9,8	9,3	8,9	
11	9,9	9,4	9,0	8,6	
12	9,6	9,1	8,7	8,4	
13	9,4	9,0	8,6	8,3	
14	9,3	8,9	8,5	8,2	
15	9,2	8,8	8,5	8,1	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	9,8	9,3	9,0	8,6	
10	9,7	9,2	8,8	8,5	
11	9,6	9,1	8,7	8,3	
12	9,3	8,9	8,5	8,1	
13	9,0	8,6	8,2	7,9	
14	8,7	8,2	7,9	7,6	
15	8,3	7,9	7,6	7,3	

#17

Nom du test :

10 x 5 m

Matériel nécessaire :

- 2 lignes de 1,20 m de long espacées de 5 m avec un espace de 10 m après la ligne d'arrivée
- un chronomètre

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à changer rapidement de direction, à accélérer malgré une contrainte de déplacement et à maintenir cet effort. Cela me permet d'être réactif dans des activités où je dois changer de direction très vite.

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé:

- Position de départ debout avec les orteils d'un pied juste derrière la ligne de départ
- Départ après le signal du chronométreur
- Les 2 pieds doivent passer la ligne à chaque virage

Pour les autres acteurs :

- 2 chronométreurs souhaitables pour un gain en précision
- Le chronomètre est déclenché au moment du signal donné
- l'expérimentateur annonce à voix haute le nombre d'aller-retour effectué et prête une attention particulière au respect des consignes

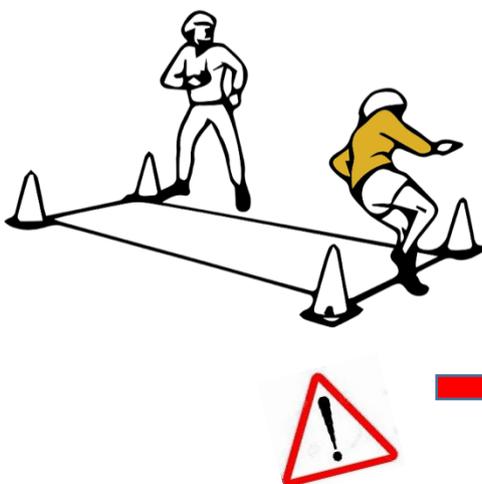
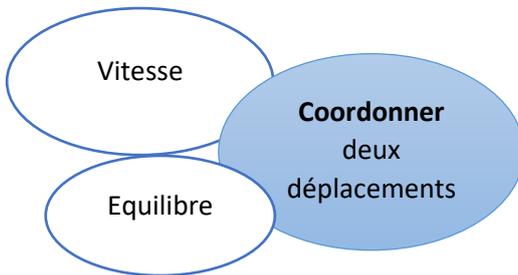
Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- Changer de direction après la marque
- Bien respecter le signal de départ

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- Test déconseillé pour les élèves qui n'ont pas été actifs pendant le confinement (risque de blessure)

- Distance de 10 m devant et derrière l'élève qui court
- Distance de 5 m sur les côtés de l'élève qui court
- L'enseignant s'il porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui
- Maintenir une distance de 5 m pendant que l'élève essoufflé récupère de sa course, sans personne en face de lui

**Référentiel de résultats possibles pour se situer**

Durées pour parcourir 10 x 5 m (sec) obtenues chez plus de 250 000 européens

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	26,93	24,70	23,12	21,57	
10	25,76	23,95	22,63	21,30	
11	24,64	23,15	22,04	20,90	
12	24,13	22,77	21,74	20,68	
13	23,90	22,58	21,58	20,54	
14	23,83	22,51	21,51	20,49	
15	23,82	22,51	21,51	20,48	
16	23,81	22,49	21,50	20,47	
17	23,79	22,48	21,48	20,46	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	25,79	23,73	22,20	20,66	
10	24,98	23,15	21,78	20,38	
11	24,16	22,55	21,33	20,07	
12	23,39	21,96	20,86	19,72	
13	22,70	21,40	20,39	19,33	
14	22,15	20,92	19,96	18,95	
15	21,73	20,53	19,60	18,62	
16	21,37	20,20	19,28	18,32	
17	21,07	19,91	19,01	18,06	

18

Nom du test :
Vameval

Matériel nécessaire :

Piste de course – des plots –

Un sifflet pour marquer les bips – bande son MP3

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma consommation maximale d'oxygène (VO₂max). Cela me permet de connaître ma capacité d'endurance sur de courtes ou de longues durées et donc d'adapter son effort à ses possibilités

Consignes générales de réalisation :

Chaque élève est placé à un plot, disposé tous les 20m ; courir à une vitesse imposée progressive par paliers d'1 minute débutant à 8.5km/h (notion de footing) jusqu'à la vitesse maximale de chaque coureur par palier de vitesse constante. Le rythme est imposé par une bande son (fichier mp3). Le coureur doit arriver sur un plot en même temps que le coup de sifflet. Le test s'arrête lorsque le coureur ne parvient plus, deux fois d'affilée, à atteindre un plot.

Pour les autres acteurs :

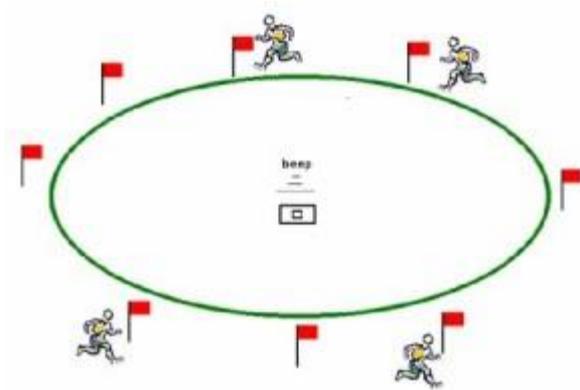
- 1 personne (professeur ou élève) qui donne les coups de sifflets
- 1 observateur qui vérifie si le coureur est au coup de sifflet sur le plot et signale l'arrêt du test

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- Position du coureur par rapport au plot au coup de sifflet (coureur très en avance ou en retard)
- Plot non atteint 2 fois de suite au coup de sifflet = test arrêté

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- Non recommandé aux élèves qui reprennent l'activité physique après un long temps d'arrêt car recherche d'une intensité élevée en fin de test
- Seul le professeur manipule les plots et donne les bips au sifflet.
- Distance de 10m entre les coureurs



Cf. annexe 1 en fin de document un tableau de conversion entre la VMA estimée avec le test « Navette 20 m » et la VMA estimée avec le test « Vameval » (ce qui reste une approximation), ainsi que des valeurs de VMA obtenues avec le test « Navette 20 m » chez plus de 445 000 européens (annexe 2).

Résultats à relever cf suivre procédure

#19

Nom du test :
Test du T

Matériel nécessaire :

- Plots
- cloches (non indispensables)
- un chronomètre

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester la vitesse et la puissance des jambes dans mes déplacements. Cela me permet de voir quel est mon degré d'agilité

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé

Des cloches sont placées au pied de 3 cônes (B, C et D) pour attester que le sujet touche bien la base du cône (le test peut se faire sans cloche). Le sujet a les 2 pieds derrière la ligne de départ (A), il démarre quand il le souhaite (le chronomètre est lancé quand le sujet passe la ligne de départ) pour :

1. courir vers l'avant et toucher la cloche à la base du plot B avec la main droite
2. aller en pas chassés à gauche toucher la cloche du plot C avec la main gauche
3. aller en pas chassés à droite toucher la cloche du plot D avec la main droite
4. revenir en pas chassés à gauche toucher la cloche B avec la main gauche
5. revenir en courant en arrière pour dépasser la ligne de départ (arrêt du chrono).

Pour les autres acteurs :

- 1 chronométreur pour relever et noter le temps réalisé par l'élève testé.
- 1 observateur pour vérifier la qualité des pas chassés, la touche du plot, la position du bassin

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- l'élève ne croise pas les jambes lors des pas chassés (si croisement, test invalidé)
- il touche chaque fois le plot ou la cloche (sinon arrêt du test)
- son bassin est de profil durant les déplacements

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- Test déconseillé pour les élèves qui n'ont pas été actifs pendant le confinement (risque d'essoufflement)
- Distance de 10 m entre chaque espace de travail
- L'enseignant s'il porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui
- Distance de 10 m entre l'élève testé et le chronométreur

Résultats à relever cf suivre procédure

Une étude rapporte des temps pour ce test chez 304 étudiants de 22 ans (meilleur temps en sec, sur 3 essais)

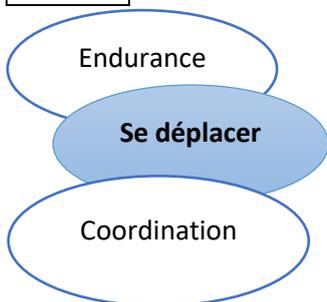
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 3
Femmes	13,5	12,5	11,0	
Hommes	11,2	10,5	10,0	



Nom du test :
Test de la marche

Matériel nécessaire :

- une marche ou step (environ 30 cm)
- un chronomètre
- un cardio fréquencemètre personnel si possible
- un métronome ou musique à 96 bpm



Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma VO2max et ma capacité à récupérer après un effort. Cela me permet de voir si je peux enchaîner des efforts intenses, (comme en sports collectifs, badminton, combat...par ex).

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé :

Ce test consiste en 72 cycles de montée-descente d'une marche de 30,5 cm de haut en 3 minutes (24 cycles par minutes), immédiatement suivis par la mesure de la FC pendant 1 min en position assise.

Un cycle est constitué de 4 mouvements : (1) montée du pied A sur la marche, (2) montée du pied B sur la marche, (3) retour au sol du pied A, et (4) retour au sol du pied B.

Un métronome est utilisé, à 96 bpm, pour rythmer chacun des 4 mouvements des 72 cycles. [Ce métronome peut aussi être réglé sur 48 bpm pour donner un signal à l'arrivée des deux jambes sur la marche (temps 2), et au retour des 2 jambes au sol (temps 4).]

A la fin des 3 min de montées-descentes l'élève s'assoit rapidement sur une chaise et mesure lui-même sa FC (cardio fréquence mètre si individuel ou palpation radiale) pendant 1 min

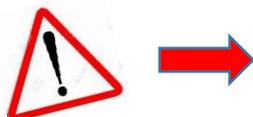
Pour les autres acteurs :

- L'enseignant ou un partenaire compte à voix haute les 72 cycles un par un.
- 1 chronométrateur pour la prise de pouls sur 1 mn

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- L'élève suit le rythme du métronome ou des bpm.
- L'élève suit scrupuleusement le cycle de pas

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :



- Test déconseillé pour les élèves qui n'ont pas été actifs pendant le confinement (risque d'essoufflement)
- Distance de 5 m entre chaque marche
- L'enseignant s'il porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui
- Maintenir une distance de 5 m pendant que l'élève essoufflé récupère, assis, sans personne en face de lui.
- cardio utilisé que si matériel personnel de l'élève, sinon palpation radiale

Référentiel de résultats possibles pour se situer

La FC moyenne (bpm) durant cette minute renseigne sur le niveau aérobie de l'élève de 1 (très faible) à 6 (excellent) :

Filles (10-12 ans)	Niveau	157	Niveau	142	Niveau	129	Niveau	117	Niveau	102	Niveau
Garçons (10-12 ans)	1	147	2	129	3	117	4	106	5	93	6

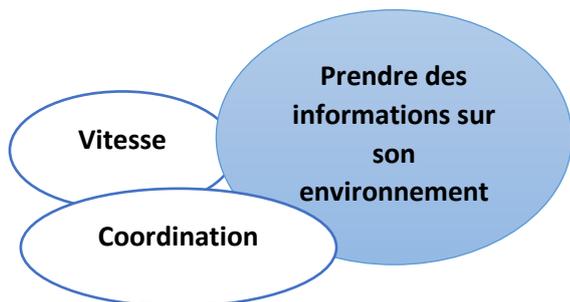
#21

Nom du test :

Test sprint et changement de direction

Matériel nécessaire :

- Plots
- 2 chronomètres
- 1 sifflet pour le starter



Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma réactivité. Cela me permet de mesurer ma capacité à prendre vite des informations pour réagir vite ! C'est une qualité très utile dans toutes les activités nécessitant de s'informer (sur les autres ou l'environnement...)

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé :

4 élèves + l'élève testé par dispositif

Ce test mesure un sprint court dans une direction inconnue au départ (droite ou gauche). Il faut 4 opérateurs : 2 chronométreurs, 1 starter et 1 élève « indicateur ». L'élève testé est derrière la ligne de départ, le « testeur indicateur » en face de lui les 2 pieds joints. Lorsque le starter siffle le départ, les 2 chronométreurs déclenchent leurs chronos, l'élève testé commence sa course vers l'avant et le « testeur indicateur » fait un pas vers sa droite ou un pas vers sa gauche. Cela donne la direction à suivre à l'élève testé, qui finira sa course en passant l'une des 2 lignes d'arrivées (A ou B). Par exemple, si le testeur indicateur avance son pied droit sur sa droite, le sujet testé finira sa course par la ligne d'arrivée A (à gauche pour le testé).

Pour les autres acteurs :

- 2 chronométreurs pour relever et noter le temps mis par l'élève testé pour parcourir la distance et passer la ligne A ou B

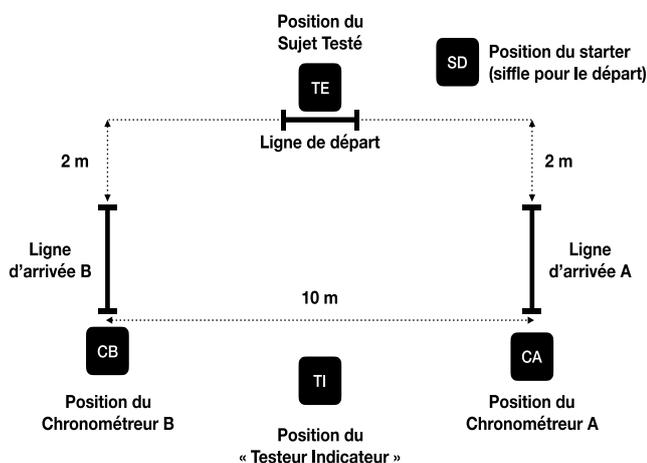
- un starter attentif aux consignes de départ

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- l'élève passe la ligne indiquée par le « testeur indicateur » sinon, test non répertorié
- il part au coup de sifflet du starter
- signal clair donné par le « testeur indicateur » sinon, test non répertorié

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19

- Test déconseillé pour les élèves qui n'ont pas été actifs pendant le confinement
- Distance de 10 m entre chaque espace de travail
- L'enseignant s'il porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui
- Distance de 10 m entre l'élève testé, le testeur indicateur et les chronométreurs (attention, différent du schéma)
- le sifflet et les chronomètres sont manipulés par le même élève puis désinfectés selon la procédure recommandée.



Résultats à relever cf suivre procédure

#22

Nom du test :
Test RUFFIER – DICKSON (Indices Ruffier-Dickson)

Matériel nécessaire :

- 1 chronomètre
- 1 cardio fréquence mètre personnel si possible
- 1 métronome ou musique à 40 BPM

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à récupérer après un effort. Cela me permet de mieux connaître mon état de forme en me basant sur les variations de fréquence cardiaque à la suite d'un exercice de musculation très connu et très facile, l'air squat ou squat au poids de corps

Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé :

Les 3 étapes du Test de Ruffier- Dickson

- 1) Après être resté allongé environ 5 minutes au calme :
Prendre son pouls = **P1**
- 2) **Se relever et réaliser 30 flexions complètes sur les jambes en 45 secondes à allure régulière, bras le long du corps en position debout et bras tendus devant le tronc à l'horizontale en flexion, pieds bien à plat sur le sol**, Prendre son pouls juste après l'effort de 45 secondes Dans le cas d'absence de cardio fréquence mètre, la prise de pouls peut s'effectuer par l'élève en exercice à la fin de chaque phase en exerçant une légère pression à la carotide, dans ce cas, pour plus de fiabilité, un apprentissage préalable à la prise de pouls est nécessaire (prise de pouls à effectuer sur 20 ou 30 secondes à convertir sur une minute)= **P2**
- 3) Se rallonger et reprendre son pouls 1 minute après la fin de l'exercice
= **P3**

Pour les autres acteurs :

- Le chronométrage est réalisé par une tierce personne et les 3 étapes doivent être réalisées en continuité.
- L'observateur relève les trois prises de pouls **P1, P2 et P3**.

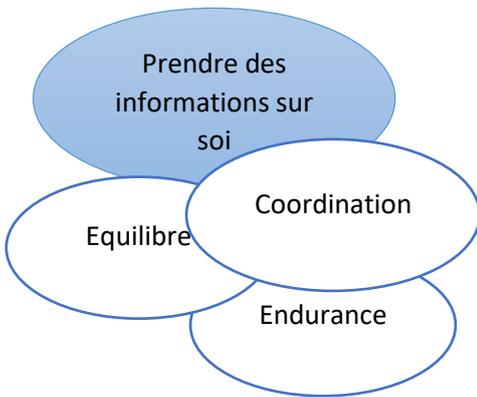
Indicateurs possibles pour valider la réalisation :

Le respect de l'équilibre est un impératif.

La flexion des jambes doit amener les cuisses à l'horizontale (fémurs horizontaux). Une fréquence de montées et descentes trop rapide ou trop lente modifierait la valeur finale du test.

Consignes spécifiques à la gestion sanitaire en lien avec l'épidémie de Covid-19 :

- L'observateur chronométrateur se tient à une distance de 5 mètres de l'élève qui réalise l'exercice.



Le calcul des indices (IRD)

Indice Ruffier = $(P1 + P2 + P3) - 200 / 10$

Indice Dickson = $((P2-70) + 2(P3-P1))/10$

L'indice de DICKSON est bien plus fiable que l'indice de RUFFIER car si un sujet est un peu trop émotif il peut avoir une fréquence cardiaque de repos (P1) trop rapide, son indice sera dès le départ un peu tronqué et son score sera peu favorable.

Cet indice permet de comprendre au moins 2 notions :

Les sportifs ayant un bon entraînement ont un rythme cardiaque au repos qui ralentit au fil des mois ce qui est un gage de longévité.

Les personnes ayant spontanément une fréquence cardiaque basse sont avantagées et présentent une meilleure aptitude à l'effort.

Indice de Ruffier

Indice < 0 = très bonne adaptation à l'effort

0 < indice < 5 = bonne adaptation à l'effort

5 < indice < 10 = adaptation à l'effort moyenne

10 < indice < 15 = adaptation à l'effort insuffisante

15 < indice = mauvaise adaptation à l'effort

Indice de Dickson

Indice < 0 = excellent

0 à 2 = très bon

2 à 4 = bon

4 à 6 = moyen

Annexe 1 : Tableau de conversion VMA « Navette 20 m » et VMA « VAMEVAL »

Tableau issu de l'ouvrage, *Comment évaluer et développer vos capacités aérobies: épreuve de course navette et épreuve VAMEVAL*, Georges Cazorla et Luc Léger, 1993, AREAPS

EXTRAPOLATION DE LA VITESSE AEROBIE MAXIMALE DE COURSE SUR PISTE A PARTIR DE LA CONNAISSANCE DE LA VITESSE MAXIMALE DE COURSE NAVETTE			
Tableau 6 : de 8 à 13 km/h		Tableau 7 : de 13.5 à 18 km/h	
Course navette (km/h)	Course sur piste (km/h)	Course navette (km/h)	Course sur piste (km/h)
8.5	8,8	13.5	16,3
9.0	9,5	14.0	17,0
9.5	10,3	14.5	17,8
10.0	11,0	15.0	18,5
10.5	11,8	15.5	19,3
11.0	12,3	16.0	20,0
11.5	13,3	16.5	20,8
12.0	14,0	17.0	21,5
12.5	14,8	17.5	22,3
13.0	15,5	18.0	23,0

Annexe 2 : VMA (km/h) estimées avec le « test Navette 20 m », obtenues chez plus de 445 000 européens

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	9.04	9.49	9.89	10.35	
10	9.14	9.61	10.02	10.50	
11	9.32	9.82	10.25	10.76	
12	9.33	9.85	10.30	10.83	
13	9.32	9.84	10.29	10.83	
14	9.32	9.84	10.29	10.83	
15	9.32	9.84	10.29	10.83	
16	9.31	9.83	10.28	10.82	
17	9.30	9.83	10.28	10.82	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	9.40	9.97	10.46	11.04	
10	9.56	10.16	10.67	11.27	
11	9.72	10.34	10.88	11.51	
12	9.89	10.53	11.09	11.74	
13	10.05	10.72	11.30	11.98	
14	10.29	10.98	11.58	12.28	
15	10.48	11.17	11.78	12.49	
16	10.61	11.30	11.91	12.62	
17	10.83	11.53	12.13	12.84	