

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 21 (1964)

**Heft:** 8

**Artikel:** Le "test de condition physique de Macolin"

**Autor:** Rüeegsegger, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996353>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le «test de condition physique de Macolin»

Hans Rügsegger

La presse et les experts en ces problèmes ont mis — avec raison le plus souvent — sur le compte d'une préparation physique insuffisante les échecs subis par les sportifs suisses, tant civils que militaires, sur le plan international. Or, depuis des années on s'efforce de remédier à cette faille en intensifiant un entraînement physique appliqué selon des principes modernes. Le test sportif constitue une de ces formes d'entraînement. Son but est de déterminer la condition physique, c'est-à-dire

- la force musculaire
- l'endurance musculaire
- la résistance générale (force et résistance organiques).

Il dépend des exercices choisis que les exigences soient réparties uniformément sur ces trois facteurs ou que l'on insiste davantage sur l'un d'entre eux plutôt que sur tel autre. Dans le premier cas, on parle d'un test de condition générale et dans le second d'un test de condition spécifique. Mais il peut y avoir encore un troisième cas, lorsqu'on inclut les éléments moteurs (technique) d'une discipline sportive déterminée (football, aviron, ski, gymnastique artistique, etc.).

Tester signifie donc examiner, éprouver. Cependant, ces examens doivent, afin de ne pas perdre toute signification, être menés avec ménagement. Ils peuvent ainsi fournir aux athlètes et aux entraîneurs de précieux points de repère en ce qui concerne le degré d'entraînement, et d'utiles indications quant à la structure ultérieure de cet entraînement. Si l'on tient à répéter ces tests, on considérera comme une bonne mesure des intervalles de 6—8 semaines.

En 1962, le corps enseignant de l'EFGS a élaboré, tant pour des fins militaires que civiles, un test de condition générale, se proposant de coopérer ainsi à l'amélioration de la condition physique entreprise sur une large base. Depuis lors, à Macolin et dans le cadre de l'armée, de multiples expériences ont été réalisées, dont les résultats furent scientifiquement exploités par la section des recherches de l'EFGS. Parallèlement, on a fait en laboratoire des recherches médico-sportives, afin de déterminer le plus exactement possible la valeur de ce test de condition.

Outre les installations qu'il implique, nous précisons ci-après l'organisation et l'application de ce test basé sur le circuit-training et l'intervall-training.

Traduction : Noël Tamini

## 1. But

Examen et appréciation de la condition physique, du degré d'entraînement.

## 2. Méthode

Exécuter le plus grand nombre de fois possible — durant une minute chacun — six exercices-tests différents répartis en six stations. Entre chacune de celles-ci, on parcourra 10—50 m. (intervalle de récupération d'une minute).

## 3. Barème et appréciation

A chaque station on compte le nombre de répétitions. Le total indique le nombre de points sur lesquels repose l'appréciation.

## 4. Schéma des installations

Explication des exercices-tests et disposition des stations : voir page suivante.

## 5. Organisation (2 hommes par station simultanément)

### a) Installations

Formant un ensemble hexagonal (voir schéma des installations) ou, à la rigueur, postes placés en bordure de route, dans une cour, etc.

### b) Matériel supplémentaire

- 2 tables et chaises au départ et à l'arrivée

- 1 chronomètre ou une montre avec aiguille des secondes
- 1 sifflet
- 14 crayons et sous-mains (départ, six doubles stations, arrivée)
- feuilles d'examen pour chaque participant
- ruban métrique

## c) Fonctionnaires

- 1 chef : organisation, explications à fournir aux participants, surveillance de l'exercice ;
- 1 starter : prépare les participants, remplit leur feuille d'examen et donne le départ (2 participants toutes les minutes) ;
- 1 chronométreur : signale le changement de minute. Les secondes 56, 57, 58 et 59 sont indiquées par un bref coup de sifflet, et la seconde 60 par un long coup de sifflet. Il est recommandé de signaler également la seconde 30 par un bref coup de sifflet ;
- 12 secrétaires : surveillent l'exécution correcte des exercices (décision en cas de faute), comptent les répétitions et en inscrivent le nombre sur la feuille d'examen. Pour obtenir un meilleur contrôle, il est recommandé de compter à haute voix ;
- 1 chef d'arrivée : rassemble les feuilles d'examen, calcule le total et établit le classement ;
- 1 médecin : surveille les participants avant et après l'examen.

Le starter, les secrétaires, le chronométreur ainsi que le chef d'arrivée peuvent être désignés parmi les participants, pour autant que leur fonction leur ait été expliquée. Ils seront répartis alors en deux groupes de travail qui se relayeront.

## d) Déroulement de l'exercice

- **Préparation du matériel**, feuilles d'examen y compris.
- **Détermination du parcours-test** par le chef, plus 2—4 auxiliaires.
- **Instructions aux fonctionnaires** par le chef sur le parcours même, y compris démonstration correcte des exercices (45 minutes environ).
- **Rassemblement des participants** (20 minutes environ) avant le départ ; le chef leur explique leur tâche et détermine l'ordre des exercices.
- **5—10 minutes de mise en train** libre et individuelle.
- **Le starter appelle les participants 1 et 2** une minute avant le départ (à la table de départ), remplit leur feuille d'examen et les envoie, munis de cette feuille, à la station 1. A intervalles d'une minute, le starter procède de même avec les autres participants.
- **Au coup de sifflet** les participants 1 et 2 exécutent l'exercice 1 (appuis faciaux), tandis que se préparent les participants 3 et 4.
- **Changement d'exercice après une minute** (coup de sifflet). Les secrétaires inscrivent le chiffre calculé, remettent les feuilles aux participants 1 et 2, prennent celles des participants 3 et 4, et comptent le nombre de leurs essais. Les participants 1 et 2 se rendent à la station 2 et se préparent à poursuivre le test.
- **Le changement de minute** est à respecter strictement par chaque participant. En conséquence, les temps d'intervalle ne doivent jamais dépasser la minute.
- A la fin du parcours, les participants remettent leur feuille d'examen à la **table d'arrivée**.

Feuille d'examen

Date \_\_\_\_\_

## Test de condition physique

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Année de naissance \_\_\_\_\_

Domicile \_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_ Taille \_\_\_\_\_ Poids \_\_\_\_\_

Entraînement sportif civil : aucun / occasionnel / régulier

Remarques \_\_\_\_\_

Stations	Points	Remarques
1. Appuis faciaux		
2. Sauts à pieds joints		
3. Flexions du torse		
4. Sauts en appui		
5. Déplacements en susp.		
6. Course-slamom		
<b>Total</b>		



**1. Appuis faciaux**

Exécution et appréciation : Appui facial, corps tendu, fléchir les bras de telle façon que la poitrine touche chaque fois le sol, cela sans interruption. Se coucher signifie abandonner.

1 point pour chaque flexion.

Disposition de la station :

Terrain plat.



**2. Sauts à pieds joints**

Exécution et appréciation : Sauter par-dessus la latte, appel et atterrissage pieds joints, saut intermédiaire ou attente autorisés, pas d'élan.

Disposition de la station :

Terrain plat, latte ou quelque chose de semblable posé à 60 cm. au-dessus du sol.



**3. Flexions du torse**

Position couchée dorsale, mains derrière la nuque, pieds fixés sous une latte, fléchir le torse en avant en touchant le genou gauche avec le coude droit et vice-versa. Les genoux peuvent être légèrement fléchis (hauteur du poing).

1 point pour chaque flexion.

Disposition de la station :

Terrain plat, dispositifs pour fixer les pieds au sol (par exemple latte à 20 cm. du sol).

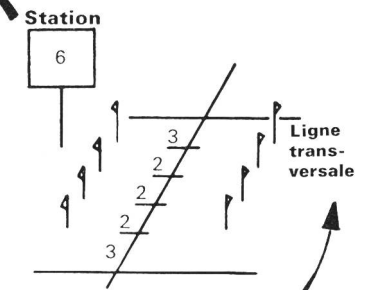
**6. Course-slalom**

Départ en position couchée faciale derrière une ligne transversale, course-slalom entre 4 fanions jusqu'au-delà de l'autre ligne, se coucher dans le sens contraire dans la même position, mains derrière la ligne, nouveau départ, etc.

1 point pour chaque fanion.

Disposition de la station :

Terrain plat, 4 fanions plantés tous les 2 m. 2 lignes transversales marquées avec de la sciure ou de la chaux à 3 m. à partir du dernier fanion.



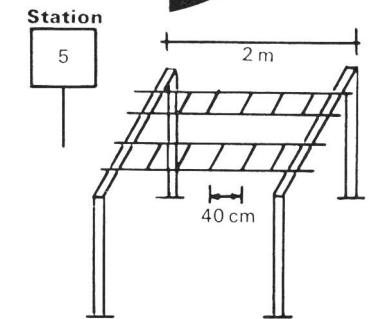
**5. Déplacement en suspension**

Suspendu à l'échelle horizontale, se déplacer en avant et en arrière en se tenant aux montants (non aux échelons). Le corps doit être suspendu librement. Se lâcher signifie abandonner. Ne pas se balancer de côté à cause des risques d'accident.

1 point pour chaque déplacement de 40 cm.

Disposition de la station :

2 échelles fixées à l'horizontale à 2,5 m. du sol. Les distances de 40 cm. sont à marquer par des ficelles par exemple; caisse ou banc pour monter à l'échelle.



**4. Sauts en appui**

Appui des 2 mains sur une poutre, saut avec pieds joints par-dessus la poutre, sans élan.

1 point pour chaque saut.

Disposition de la station :

Terrain plat, poutre fixée à 1 m. du sol.

