Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 8

Artikel: Le test des 12 minutes, dit aussi test du Dr Cooper : un moyen de promouvoir la santé des jeunes de 12 à 19 ans

Autor: Zahnd, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998432

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

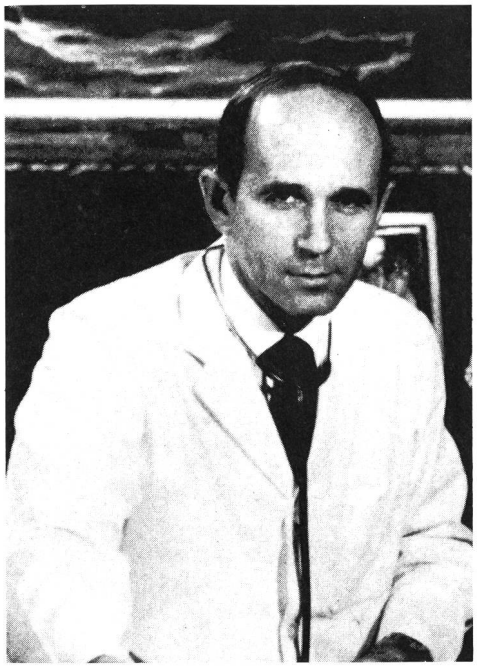
Download PDF: 10.12.2025

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

Le test des 12 minutes, dit aussi test du Dr Cooper: un moyen de promouvoir la santé des jeunes de 12 à 19 ans

Rolf Zahnd, médecin scolaire de la ville de Berne
Traduction: Evelyne Carrel

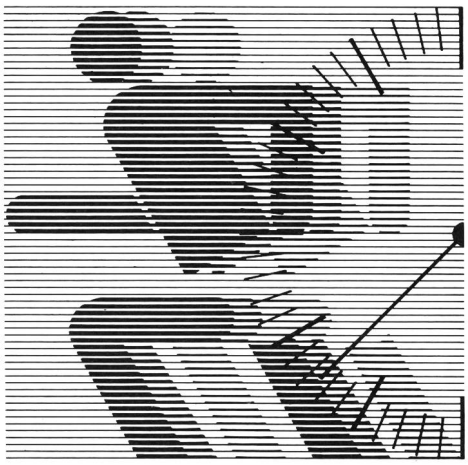
Depuis 1984, le test des 12 minutes, dit aussi test du Dr Cooper est effectué régulièrement dans les écoles de la ville de Berne. Les résultats, destinés à l'information des élèves et des responsables, servent aussi efficacement à la promotion du sport d'endurance à l'école et pendant les loisirs. De plus, ils permettent de suivre le développement de la capacité d'endurance des jeunes, tant au niveau de l'individu que du groupe de population. Les premiers résultats sont réjouissants, même comparés à l'échelon international. Leur représentation graphique, axée sur la pratique, vise à inciter maîtres et moniteurs de sport de l'ensemble du pays à participer activement, eux aussi, à la lutte contre le manque d'exercice et les maladies cardio-vasculaires qu'il favorise.



Le Dr Kenneth H. Cooper.

«A Berne, on court!»

En 1983, les maladies cardio-vasculaires étaient à nouveau de loin la cause principale des décès en Suisse (41,4 pour cent). Elles venaient aussi très largement en tête des motifs d'hospitalisation (21,6 pour cent), de consultations médicales (14,4 pour cent) et d'ordonnances thérapeutiques (15,8 pour cent), ce qui en a fait – et en fait encore – un des principaux facteurs de coûts en matière de santé en Suisse. En jugulant ces maladies, on réaliserait des économies importantes, tout en améliorant la qualité de la vie. Reste à savoir si la prévention est possible dans ce domaine.
Le programme national de recherche 1 a répondu à cette question par l'affirmative en montrant, grâce aux actions lancées à Aarau et à Nyon, qu'il est possible d'influer sur le comportement de la population vis-à-vis de la santé et d'obtenir, ainsi, une réduction du nombre et de l'intensité des facteurs de risque qui favorisent l'apparition des maladies cardio-vasculaires. Parmi ces facteurs on relève, entre autres: l'excédent de poids, l'hypertension, un taux de cholestérol trop élevé, le tabagisme, le surmenage, en d'autres termes: les conséquences de notre mode de vie «moderne» en général. Or, la lutte contre ces facteurs implique souvent un renoncement, auquel beaucoup ne sont pas prêts.
Il en va tout autrement d'un autre facteur de risque dont l'élimination est même liée à un «gain de plaisir»: le manque d'exercice! Un entraînement d'endurance régulier d'une heure par semaine, réparti en 2 ou 3 unités d'entraînement au moins, suffit à maintenir le corps en bonne condition, à ralentir sensiblement le processus de vieillissement et à prévenir avec efficacité les maladies cardio-vasculaires. Pour ancrer cette idée dans l'esprit de la population, il est nécessaire de convaincre en tout premier



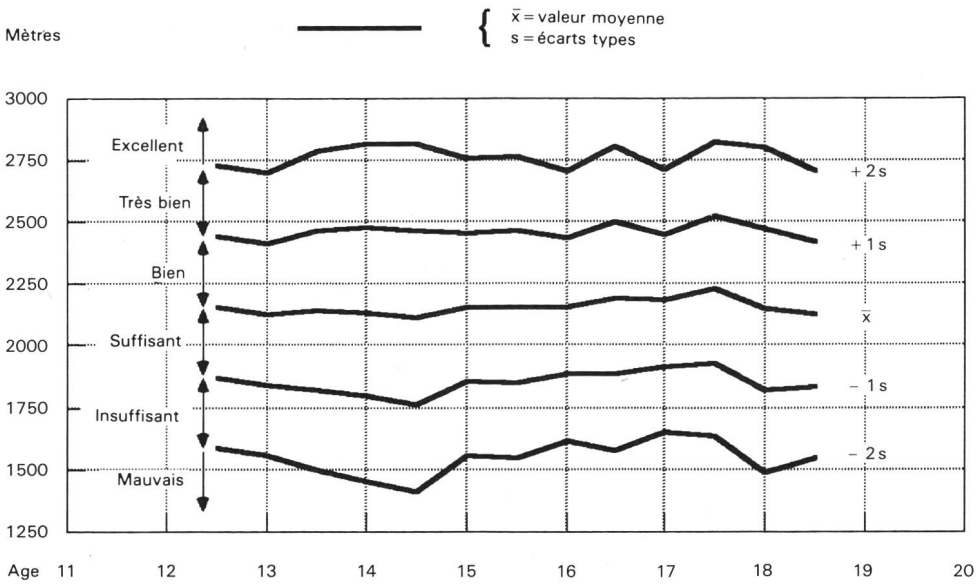
lieu les jeunes: une tâche dans laquelle l'école et, en particulier, les maîtres d'éducation physique, jouent un rôle important, à l'instar des clubs sportifs et des moniteurs J+S.
Sur la base de ces considérations, la ville de Berne a lancé, en 1984, une vaste campagne sous l'appellation de «A Berne, on court!». Toutes les classes, à partir de la 6e année d'école, font chaque année le test des 12 minutes. Le maître d'éducation physique l'inscrit dans le cadre des leçons d'éducation physique habituelles, ou dans celui de la journée sportive. Les résultats sont transmis au directeur du projet, médecin scolaire de la ville de Berne, à l'aide d'un protocole préparé à l'avance; il les évalue, les classe et veille au respect de la protection des données. Cette opération, en plus du fait qu'elle contribue à informer l'élève, ses parents, son maître d'éducation physique et le médecin scolaire, vise principalement à éduquer en matière de santé: le maître d'éducation physique discute les résultats avec chaque élève en particulier; il les évalue et en tire des conclusions en incitant l'écolier, par exemple,

à suivre un entraînement adapté et contrôlé. De plus, l'élève apprend à évaluer et à juger lui-même sa condition physique, ce qui devrait le pousser à œuvrer activement pour sa santé une fois adulte également.
L'évaluation de l'entreprise, planifiée pour plusieurs années, suscite des analyses portant sur le court et le long terme. Nous nous proposons d'en étudier une plus en détail, à savoir l'élaboration de normes pour le test des 12 minutes réalisé par les jeunes.

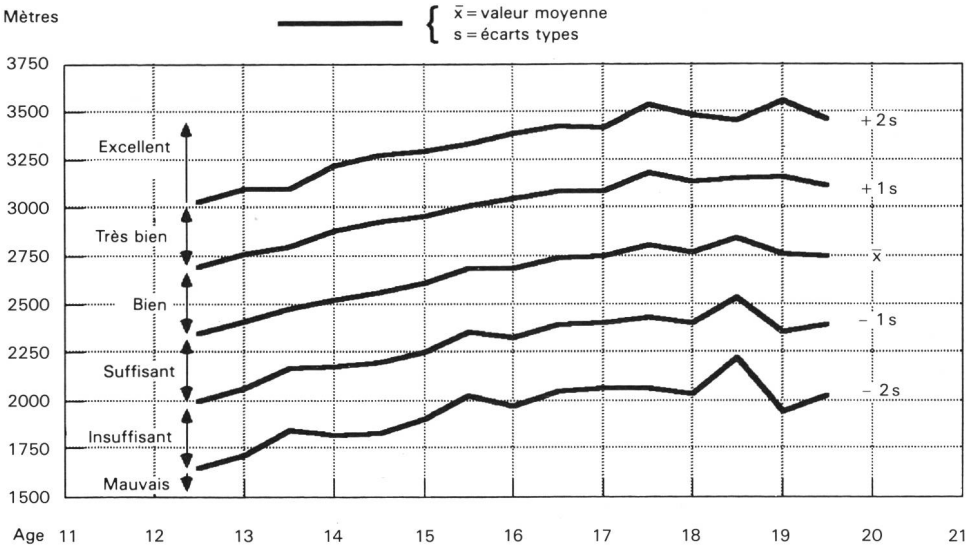
Vers l'établissement de normes

En juin 1984, toutes les écoles publiques et privées de la ville de Berne (à l'exception de l'école professionnelle GIBB dont le nombre d'élèves est trop élevé pour permettre une évaluation individuelle!) regroupant les classes d'âge souhaitées ont été invitées à participer librement à la campagne «A Berne, on court!». Ces écoles réunissent, au total, 480 classes d'élèves à partir de la 6e année d'école, soit 9100 écoliers et écolières en tout. Pour ne pas fausser les données de base, les écoles ont été priées d'effectuer le test des 12 minutes sans entraînement préalable particulier, et ceci dans un laps de temps de trois mois. Pour obtenir des conditions comparables, des règles standard ont été établies; l'infrastructure nécessaire a été mise en place grâce à l'établissement d'une liste de pointage et à la préparation de cinq installations sportives. Le délai accordé s'est vite révélé trop court. En conséquence, il a été prolongé à cinq mois au total.
En tout, 352 classes (73 pour cent) ont répondu à l'invitation: un beau résultat dû, sans doute, à l'intérêt des maîtres d'éducation physique. En outre, 6 pour cent sont venus s'ajouter à ce nombre en promettant une participation dès 1985, 5 pour cent ont refusé, et 16 pour cent n'ont pas donné de réponse, malgré une seconde invitation. Les classes participantes ont regroupé 6998 élèves au total, dont 47 pour cent de filles et 53 pour cent de garçons. Vu le biffage de résultats faussés ou incomplets, l'absence d'un des deux sexes dans quelques classes, ainsi que l'octroi de dispenses, 5925 résultats ont finalement pu être utilisés; 88 pour cent de garçons et 81 pour cent de filles ont contribué à cette proportion totale de 85 pour cent. L'âge exact de chaque participant au moment du test a été calculé. Pour obtenir des données aussi précises que possible quant au développement de la capacité d'endurance physique, les classes d'âge ont été constituées par demi-années. Par la suite, on s'est borné, pour des raisons de fiabilité, aux classes d'âge réunissant environ 100 élèves ou davantage par sexe, c'est-à-dire, aux âges de 12,5 à 19,5 pour les garçons, et de 12,5 à 18,5 pour les filles. Pour toutes les catégories d'âge, la valeur moyenne et l'écart type ont été calculés séparément en fonction des résultats du test.

Résultats (filles) du test des 12 minutes (1984)

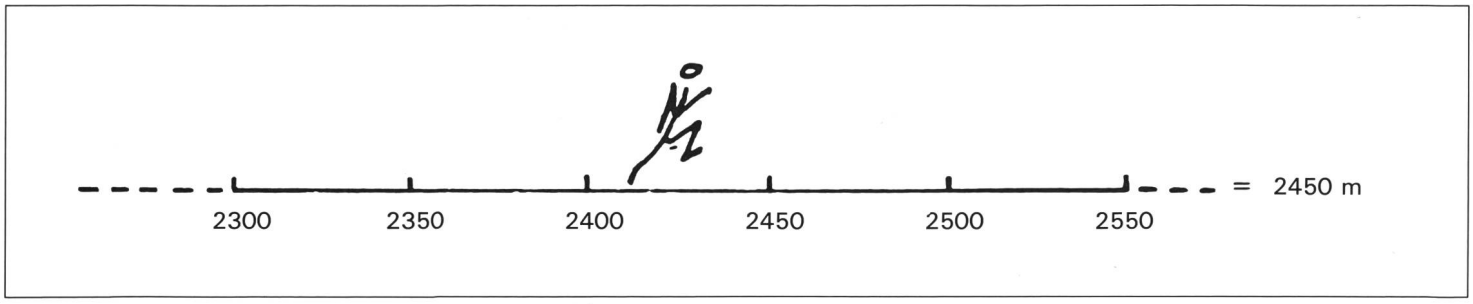


Résultats (garçons) du test des 12 minutes (1984)



Représentation des normes sous forme de graphique

Les données, relativement difficiles à lire sous forme de tableau, ont été représentées par un graphique axé sur l'utilisation pratique. La reproduction linéaire de la valeur moyenne avec, vers le haut et vers le bas, les écarts types simple et double, délimite six domaines auxquels on a attribué des mentions facilement compréhensibles.



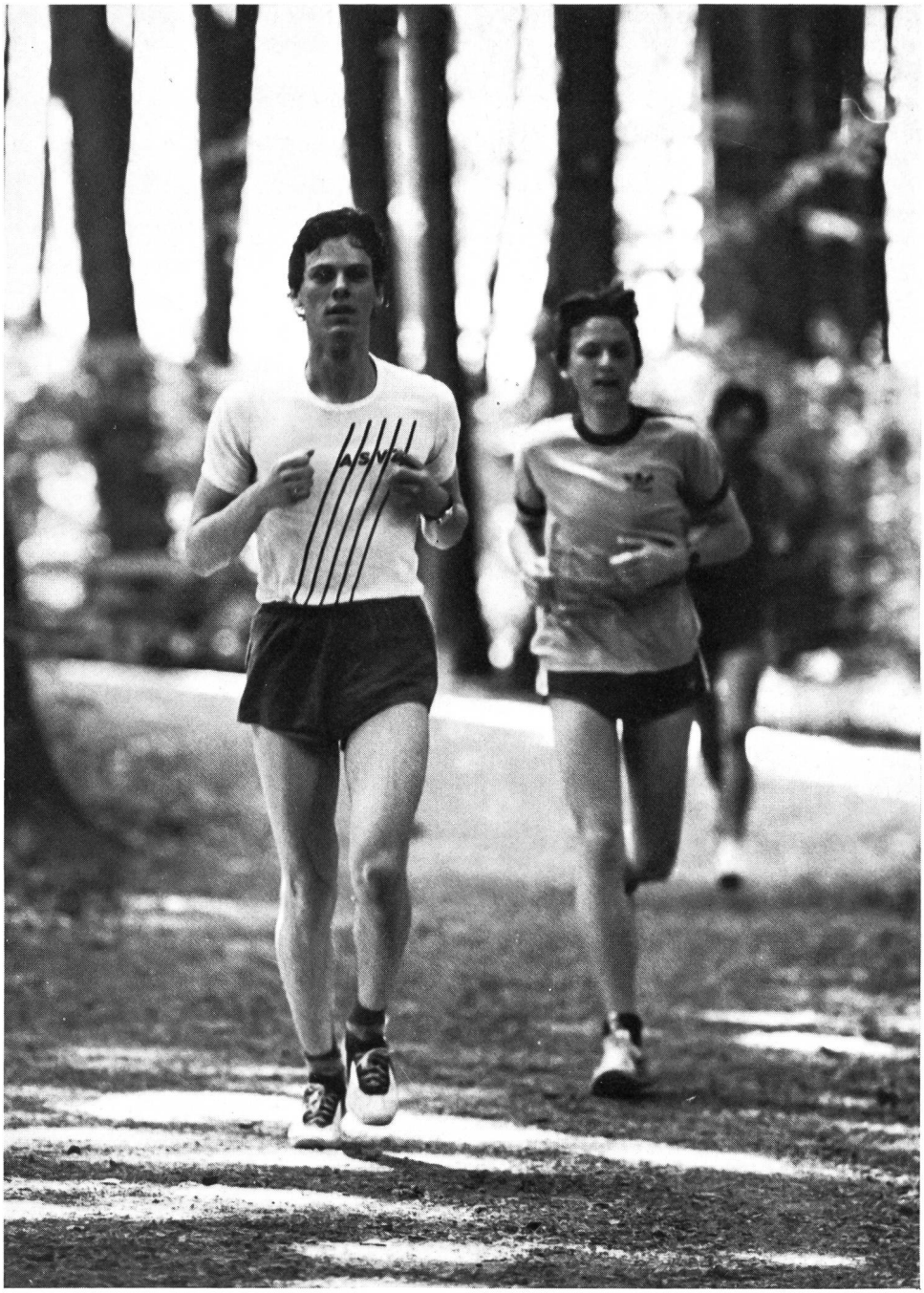
Discussion

L'observation des courbes de valeur met en évidence quelques particularités: le développement moyen de la capacité d'endurance stagne chez les filles à 13 ans déjà, alors qu'il se maintient jusqu'à 18 ans chez les garçons.

Les valeurs moyennes maximales enregistrées chez les adolescents sont supérieures à celles des adolescentes de 25 pour cent environ. D'un point de vue relatif, la répartition est approximativement la même pour les deux sexes.

Comparée à des études antérieures réalisées en Suisse, études qui n'ont toutefois jamais atteint un tel ordre de grandeur, cette analyse montre clairement que la capacité d'endurance a légèrement augmenté, tant chez les filles que chez les garçons. Cette tendance ressort également de la comparaison des résultats obtenus lors d'examens de recrutement: la distance moyenne suisse s'est élevée de 2527 m en 1977, à 2588 m en 1982. Les quelque 2800 m obtenus pour la même catégorie d'âge, dans cette étude, sont à comparer avec les résultats atteints en 1982 pour le canton de Berne: 2659 m. La légère hausse pour les plus de 16 ans peut s'expliquer par l'amélioration générale, mais aussi par le fait que ce sont avant tout des élèves du degré moyen qui ont participé, degré où l'éducation physique est obligatoire, et non pas la foule des apprentis, pour qui le sport n'est pas encore forcément inscrit au programme.

Comparés à l'échelon international, les résultats obtenus se situent aussi légèrement au-dessus de la moyenne. Si on se base sur une étude publiée au Canada en 1980, l'évolution est pratiquement parallèle. Pour les filles, les résultats sont plus élevés d'environ 5 pour cent chez nous alors que, pour les garçons, ils sont approximativement les mêmes; on peut toutefois constater une répartition un peu plus diversifiée en Suisse.



Ces valeurs sont-elles représentatives? Vu l'importance des chiffres enregistrés dans les différentes classes d'âge et vu le taux élevé de participation générale, les courbes représentées ici devraient constituer une base de travail tout à fait sûre pour les écoles de la ville de Berne. Il convient toutefois de tenir compte du fait que ces résultats ne peuvent être reportés sur l'ensemble des jeunes Suisses que moyennant certaines conditions. Ces différences d'ordre régional ont pu clairement être détectées, par exemple, pour les valeurs obtenues lors du recrutement et dont nous avons déjà parlé (les deux extrêmes étant les cantons de Nidwald avec 2755 m, et du Tessin avec 2376 m). Si on souhaite appliquer le graphique au niveau de l'individu, il faut prendre en considération le fait que l'âge biologique ne correspond pas forcément à l'âge réel du sujet. Ainsi, un garçon encore peu développé (puberté tardive) soutient souvent difficilement la comparaison avec le reste de sa classe d'âge; en conséquence, il est jugé mauvais. C'est au maître d'éducation physique ou au moniteur responsable qu'il appartient de tenir compte de toutes ces nuances!

Les données fondamentales présentées ici doivent servir de base à l'introduction d'un dialogue stimulant entre maîtres et élèves. Un entraînement d'endurance raisonnable, fondé sur ces principes, correspondrait à l'intention qui sous-tend l'action «A Berne, on court!». L'amélioration de la condition physique ainsi visée peut se vérifier par la répétition périodique du test des 12 minutes; elle peut être évaluée à l'aide du graphique. Il reste à espérer que cette campagne, lancée avec grand succès, déborde le cadre de la ville et du canton de Berne pour donner une impulsion à la promotion du sport d'endurance à l'école, mais également pendant les loisirs. Les critères de jugement mis à disposition ici seront affinés au fil des années. L'auteur de cet article s'intéresse vivement aux expériences faites dans d'autres régions du pays. ■

Centre de sports et de détente Frutigen 800 m d'alt.

berner oberland

Information:
Office du tourisme CH-Frutigen
✆ 033 71 14 21

180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. – Salles de séjour.

Installations de sports: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, sauna, solarium, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf.

Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.

Pension complète à partir de fr. 25.–.

Pour: **camp de sport et de marche – camp de ski** (centre de ski Elsigenalp-Metsch, 2100 m d'alt.)