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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 2

Artikel: Nouvelle série de tests d'athlétisme

Autor: Weber, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997807

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

Nouvelle série de tests d'athlétisme

Rolf Weber, chef de la branche sportive J+S Athlétisme
Adaptation française: Andrea Meyer

La nouvelle série de tests doit permettre de définir d'abord les conditions puis le principe du mouvement, et enfin les formes techniques de la course, du saut et du lancer. Les moniteurs et les personnes enseignantes trouvent dans ces tests des indications précieuses pour le choix des exercices et peuvent ainsi évaluer les résultats de leur enseignement d'un point de vue qualitatif.

Jusqu'à présent, les tests d'athlétisme, plus précisément les tests de performance, servaient avant tout à l'appréciation de la condition physique et au diagnostic de la performance. Or, les tests destinés aux enfants et aux jeunes (de 8 à 13 ans environ) doivent porter essentiellement sur les qualités de coordination, qualités qu'il importe de développer à cet âge précisément. Comme ces tests de mouvement n'existaient pas encore pour l'athlétisme, une série de tests a été développée par un groupe de travail composé de représentantes et de représentants de la fédération, des clubs, des milieux scolaires et de Jeunesse + Sport, sur mandat de la Fédération suisse d'athlétisme.

Elaboration des tests

La série de tests est élaborée de telle manière que les différents niveaux forment une suite logique partant des mouvements de base généraux pour finir à la dynamique du mouvement et à la performance en passant par le déroulement spécifique du mouvement.

Les tests de mouvement (niveaux 1 à 4), prévus pour les enfants et les jeunes de 8 à 15 ans, doivent servir de fil conducteur pour l'enseignement de l'athlétisme aux moniteurs et aux personnes enseignantes. Ils définissent le type et la forme des mouvements de base que les enfants doivent apprendre et pratiquer en premier, en fonction de l'âge. Les exercices de test, difficiles mais stimulants, sont établis dans l'optique des aptitudes (techniques) nécessaires à une progression future.

Les tests d'endurance, prévus pour ces classes d'âge, constituent une condition supplémentaire pour l'obtention des insignes (niveaux 1 à 4). On entend ainsi attirer l'attention sur l'importance que revêt l'endurance de base et inciter les enfants et les jeunes à pratiquer régulièrement un entraînement d'endurance.

Les niveaux 1 à 4 sont surtout pratiqués dans les écoles et les sections juniors des clubs (filles et garçons).

Les tests de performance (niveau 5 dès 16 ans, niveau 6 dès 18 ans) sont prévus en premier lieu pour les jeunes athlètes qui s'orientent vers le sport de compétition. Les entraîneurs y ont recours pour contrôler la technique et apprécier la condition physique des athlètes dans l'optique de la technique.

Préparation et déroulement des tests

Les tests doivent absolument être préparés avec les enfants et les jeunes. Pour cela, on se servira, d'une part, des exercices préparatoires tels qu'ils sont décrits dans la brochure, et, d'autre part, des exercices de tests même. Il convient de respecter la progression logique et d'effectuer les tests dans l'ordre (par niveau). Les âges indiqués ont valeur de recommandation. Le choix du niveau de tests peut s'adapter aux circonstances particulières (années d'entraînement, capacités). Les séries de tests doivent être prises en considération dès la planification de l'enseignement ou de l'entraînement, la période la plus propice pour ces tests se situant dans la phase de préparation (entraînement en salle).

Les tests peuvent être effectués séparément ou en série (le niveau en entier) et répétés autant que l'on veut. Les feuilles de contrôle figurant dans la brochure servent d'aide et peuvent être copiées telles quelles. Les résultats feront l'objet d'une évaluation et seront commentés avec les personnes concernées.

Insignes de tests

Des insignes peuvent être commandés auprès de la Fédération suisse d'athlétisme au prix coûtant, qui récompensent les enfants et les jeunes pour la réussite des tests des niveaux 1 à 4. Outre les tests de mouvement, il leur faut encore réussir le test d'endurance «cours ton âge». Aux niveaux 1 et 2, le minimum requis est de courir (jogger) autant de minutes qu'on a d'années sans s'arrêter. Il faut effectuer une course de 12 minutes au niveau 3 et de 15 minutes au niveau 4. L'évaluation sera réalisée sur la base du tableau figurant dans la brochure.

Il est préférable d'effectuer cet exercice supplémentaire en groupe et à la fin des autres tests. Celui-ci compte pour beaucoup dans la capacité de performance et doit être intégré à ce titre dans l'enseignement et dans l'entraînement. On peut l'inclure à l'échauffement ou le rajouter en fin d'entraînement, ou encore le pratiquer en douceur pour l'endurance ou sous forme de jeux.

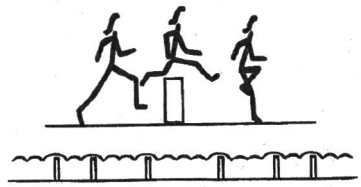
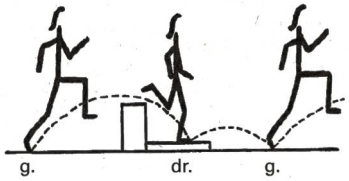
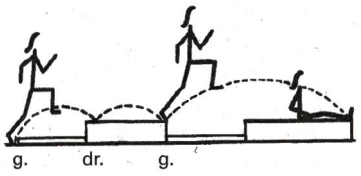
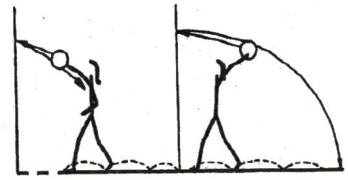
Tests d'athlétisme: attrait de l'enseignement et de l'entraînement

Ces tests d'athlétisme ne peuvent et ne doivent en aucun cas remplacer l'enseignement adapté à chacun des niveaux ni l'entraînement axé sur la technique et la performance. L'objectif des auteurs est que les moniteurs, enseignants et entraîneurs s'inspirent de leur brochure pour rendre leur enseignement et leur entraînement plus intéressants et pour évaluer les résultats des cours et des entraînements.

Pour les enfants, l'enseignement de l'athlétisme devient encore plus passionnant: il conserve son objectif tout en variant les possibilités. Pour les jeunes plus âgés, les tests plus difficiles constituent un véritable défi, même sans chronomètre ni bande de mesure. Les tests de performance représentent le sommet de la pyramide et permettent aux jeunes axés sur la performance d'évaluer leurs capacités.

La série de tests ainsi que les exercices préparatoires sont présentés dans une brochure (voir extrait ci-contre). Il existe également un film vidéo qui montre comment évaluer les exercices de test.

Niveau 3: 12 à 13 ans Accent sur: Tenue du corps et rythme (courir, sauter, lancer)

	Exercices de tests	Critères/Remarques	Exercices préparatoires
3.1	**Course d'obstacles** Courir par-dessus 6 haies ou des éléments de caisson (60 à 70 cm de haut) avec 1, 2, 3, 2, 1 foulées entre deux. Commencer 1 passage gauche et 1 passage droite. 	+ La suite des foulées doit être correcte • Courir sur la plante des pieds • Commencer une fois à droite, une fois à gauche Remarques: Adapter les distances selon les capacités Recommandation: Env. 2,50 / 4 / 6 / 4 / 2,50 m A effectuer en diagonale dans la salle; laisser éventuellement la dernière haie de côté	– Différentes formes de course sur la plante des pieds – Franchir des obstacles à un rythme de 3 foulées – Franchir des obstacles à différents rythmes
3.2	**Saut d'obstacles** Course rythmée par-dessus 6 éléments de caisson suédois. Impulsion sur la plante du pied et atterrissage sur les tapis avec la jambe d'élan. Un passage avec la jambe d'appel gauche et un passage avec la jambe d'appel droite.  	+ 6 obstacles à sauter sans les toucher • Reprise active du pied au sol et tenue droite du haut du corps + Commencer une fois sur le pied d'appel gauche et une fois sur le pied d'appel droit Remarque: Adapter l'espace des éléments de caisson aux capacités (env. 2 m) Placer les tapis en long ou en large selon l'espace	– Mêmes formes avec des obstacles plus bas et des espaces plus courts – D'autres rythmes de saut (2 temps, 3 temps) – Egalement des formes de saut avec des atterrissages sur la jambe d'appel
3.3	**Saut en longueur avec caisson** Avec élan sauter en longueur depuis l'élément de caisson avec atterrissage sur le tapis mousse en position assise jambes tendues. Un saut avec la suite g.-dr.-g. et dr.-g.-dr. Agencement: un tapis en travers devant le caisson suédois en long (20 à 30 cm de haut), un tapis en long et un gros tapis mousse.  	+ Suite de pas correcte (g.-dr.-g. ou dr.-g.-dr.) • Travail actif de la cheville • Atterrissage en position assise avec tenue droite du haut du corps Remarque: Le tapis mousse doit être suffisamment résistant pour ne pas arriver au sol sur les fesses Marquer le point de départ (env. 7 m)	– Sauter sur des obstacles (caisson, installation de tapis mousse, etc.) – Saut depuis un caisson avec atterrissage en position assise, jambes tendues – Saut en longueur sur tapis mousse avec impulsion sur un élément de caisson
3.4	**Exercice de poussée – lancer** Poussée du ballon de basketball contre la paroi, avec trois pas d'élan. Rattraper le ballon en retour et depuis l'endroit même lancer de football avec 3 pas d'élan contre la paroi. La balle doit retomber derrière la ligne d'arrivée. 	+ Elan juste: poussée à droite: g., dr., g., lancer de football g., dr., g. / poussée à gauche: dr., g., dr., lancer de football dr., g., dr. + Rythme de l'élan: tam-ta-tam • Après la poussée, le ballon doit être rattrapé + Après le lancer, le ballon doit rebondir derrière la ligne d'arrivée Recommandations: L'endroit de départ peut être choisi librement. Commencer l'élan une fois jambe gauche et une fois jambe droite ainsi que poussée une fois à droite et une fois à gauche Ligne d'arrivée minimale: garçon 6 m filles 4 m	– Lancers et poussers sans élan – Exercer l'élan avec 3 pas (pouvoir commencer avec les deux jambes) – Lancer et pousser avec la suite de pas correcte (g.-dr.-g. et dr.-g.-dr.)

Adresse de commande pour brochure, film vidéo, insignes:
Fédération suisse d'athlétisme FSA
Case postale 8222, 3001 Berne
Tél. 031 302 22 72
Fax 031 301 89 75