

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 2 (2000)
Heft: 6

Artikel: Cultiver le goût de l'effort
Autor: Zahner, Lukas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996137>

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: 08.02.2026

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



Photos: Daniel Käsermann

Sens et non-sens des tests de condition physique chez l'enfant et l'adolescent

Cultiver le goût de l'effort

En tant que maîtres ou entraîneurs, il nous tient à cœur de savoir si la capacité de performance physique de nos protégés a évolué ou progressé. Pour mesurer l'évolution de la performance, il existe, comme chacun sait, des tests de condition physique. Lukas Zahner s'est penché sur la question et nous livre son avis sur l'utilité de ce genre de tests chez l'enfant et l'adolescent.

«mobile»: Peut-on dire que les tests de condition physique sont indispensables pour planifier et contrôler l'entraînement ?

Lukas Zahner: Si c'est la performance qui passe au premier plan, on peut clairement répondre «oui». Des tests appropriés permettent de vérifier de manière judicieuse l'efficacité des mesures adoptées à l'entraînement. On peut définir des objectifs avec l'adolescent et effectuer des tests pour vérifier s'ils sont at-

teints. Les tests permettent de mettre en évidence des lacunes dans le domaine de la condition physique et d'expliquer ainsi d'éventuelles stagnations. Il importe toutefois d'en évaluer l'efficacité séparément pour chaque discipline. Dans la plupart des sports – les sports collectifs notamment – des tests de condition physique simples ne permettent de ne poser qu'un diagnostic très grossier. Pour avoir des informations plus précises, on est obligé de passer par des tests biochimi-

ques, biomécaniques et médico-sportifs coûteux. Il faut toujours garder à l'esprit le fait que les performances physiques ne constituent qu'une facette de la personnalité d'un athlète. Les résultats des tests ne sauraient être utilisés comme seule base pour planifier et contrôler l'entraînement. Dans le sport populaire, on devrait examiner d'un œil critique le rapport coût-utilité des tests de condition physique.

Cette thèse s'applique-t-elle aussi aux enfants et aux adolescents, et ce dans toutes les disciplines sportives ?

La plupart des enfants et des adolescents ont envie de se mesurer, ce qui fait qu'ils se donnent généralement à fond dans les tests de condition physique. La planification d'un entraînement axé sur la performance devrait s'appuyer sur des tests de ce type chez les jeunes égale-

ment, et ce dans toutes les disciplines. Il faut toutefois relever que, dans ce domaine, des tests simples ne rendent pas compte de toute la complexité de certains sports, comme les sports collectifs.

Qu'en est-il des enfants ou des adolescents moins sportifs, pour qui la performance n'a guère d'importance?

On oublie trop souvent que, chez ces jeunes, les tests de condition physique peuvent susciter un sentiment de frustration et influencer négativement la relation à l'activité physique à long terme. Les tests de condition physique sont souvent des tests où l'effort est porté à son maximum; en général, on transpire, et il y a un certain stress émotionnel. Pour les enfants qui ne veulent (ou ne peuvent) pas se donner à fond, les tests de condition physique n'ont guère de sens. Naturellement, il faut se demander pour chaque sport si les tests utilisés chez les adultes peuvent être repris tels quels chez les enfants et les adolescents.

Quelles sont les limites des tests de condition physique chez l'enfant et l'adolescent? Quels problèmes soulèvent-ils?

Réaliser des tests est une chose, les évaluer correctement et en interpréter judicieusement les résultats en est une autre. Les enfants et les adolescents se développent de manière très individuelle. Si on compare l'âge biologique et l'âge chronologique, on relève des différences impressionnantes; c'est chez les

garçons de 13 ans et les filles de 11 ans que les écarts sont les plus marqués. Chez des enfants ayant le même âge, on peut observer, sur le plan biologique, des différences de plus de 6 ans (!). Il est évident que des écarts aussi importants dans le développement avantagent généralement les enfants les plus en avance biologiquement au sein d'un même groupe d'âge. Les effets d'une croissance accélérée ou ralentie sont particulièrement vi-

convient de ne pas surévaluer de bons résultats chez un enfant en avance physiquement, ni de sous-évaluer les résultats obtenus par un individu qui s'est développé plus tardivement. Des modifications dans la proportion des membres du corps peuvent influencer sensiblement le résultat du test, comme le montrent les tests de force et de souplesse réalisés à la puberté. Quand on parle des limites des tests de condition physique chez l'enfant, il faut certainement aussi aborder la question de l'âge. Plus les participants sont jeunes, plus il est difficile de reproduire le test dans les mêmes conditions et d'interpréter les résultats obtenus.

Les plus petits se laissent facilement déconcentrer; en général, ils réagissent bien plus vivement aux perturbations que les adolescents et les adultes.

Votre conclusion?

Les résultats du test devraient toujours être évalués et discutés individuellement avec l'enfant ou l'adolescent. Une discussion personnelle peut susciter joie, prise de conscience et confiance. Des mesures peuvent alors être introduites de manière personnalisée. Il n'est pas juste de laisser les enfants avec les résultats d'un test sans leur donner la moindre explication.

Abstraction faite des tests de condition physique, comment peut-on évaluer les performances et les progrès chez l'enfant?

Pour être optimal, un test de condition physique doit satisfaire à trois critères: validité, fiabilité et objectivité.



Le succès motive, surtout chez les jeunes. Les résultats obtenus en compétition peuvent, suivant la discipline, être utilisés pour évaluer les capacités de l'enfant sur le plan de la condition physique et de la coordination. Dans le domaine du sport scolaire, on peut également se fonder sur les sensations de l'élève. «J'arrive à nager 10 minutes d'affilée en me sentant bien» peut être un commentaire très précieux venant d'un élève qui souffre de surcharge pondérale et à qui on a communiqué le résultat d'un test de force-zéro traction – sans tenir compte de ses spécificités. Les résultats d'un test devraient inciter l'enfant à s'entraîner, et pas seulement lui donner un sentiment d'incapacité!

A vos yeux, quels critères un test de condition physique doit-il remplir pour être optimal?

Les critères de qualité (validité, fiabilité, objectivité) doivent être remplis aussi précisément que possible lors de chaque test, sinon celui-ci ne pourra pas non plus être utilisé chez les jeunes. Un test de condition physique doit être adapté à la vie de l'enfant ou de l'adolescent et au sport qu'il pratique. Dans différentes disciplines, on influence aussi les unités d'entraînement en choisissant habilement les conditions dans lesquelles s'effectue le test. Prenons un exemple: des jeunes amateurs de VTT participant à la StromCup doivent effectuer un parcours d'agilité très exigeant sur le plan de la co-

ordination. Dans bien des clubs cyclistes, on a adapté l'entraînement des enfants de manière à donner plus de poids à la technique qu'à l'endurance pure. Les enfants et les adolescents s'exercent dans les conditions du test afin de mieux réussir la prochaine fois. C'est là un exemple frappant de la façon dont on peut influencer l'entraînement par le choix du test. Si on applique ces réflexions aux tests de force, on devrait également pro-

de développer leur musculature de manière variée, ce qui me paraît essentiel. Les tests de condition physique ne devraient être utilisés qu'en fonction d'un objectif précis. Il faut répéter le test après un certain temps pour mettre en évidence un progrès après une phase d'entraînement ou expliquer le cas échéant une stagnation de la performance par le développement physique de l'individu. A mes yeux, il n'est pas juste d'utiliser les tests de condition physique à l'école dans le seul but de donner une note sans prévoir un programme d'entraînement spécifique.

«A mes yeux, il n'est pas juste d'utiliser des tests de condition physique à l'école dans le seul but de donner une note.»

poser un test global afin de ne pas susciter des mesures d'entraînement unilatérales qui pourraient provoquer une dysbalance musculaire.

Pouvez-vous donner un exemple de bon test de condition physique?

Il n'y a pas de test de condition physique qui soit absolument parfait. Les bons tests satisfont aux normes de qualité et font sens dans la vie des personnes concernées et dans le sport qu'elles pratiquent. Les tests en situation réelle qui font actuellement l'objet d'une évaluation à l'Institut des sciences du sport de Macolin sont très judicieux à mes yeux, car ils évaluent très simplement et globalement la force d'un individu (cf. «Cahier pratique»). Si on intègre ces exercices dans l'entraînement des enfants et des adolescents, on permet à ceux-ci

Le fameux test des 12 minutes ou le test de Conconi sont-ils encore adaptés aujourd'hui?

Le test des 12 minutes me semble encore parfaitement adapté pour déterminer la capacité aérobie. Aucun autre test n'est aussi répandu dans le monde. Il existe des tables qui permettent de calculer très simplement la consommation maximale d'oxygène ($VO_2 \text{ max}$) et de représenter assez facilement l'évolution de l'endurance au cours de l'existence. L'utilisation du test de Conconi chez les enfants et les adolescents est contestée. A juste titre d'ailleurs, car un entraînement basé sur le contrôle de la fréquence cardiaque soulève certaines difficultés dans cette catégorie; pour ce test, le rapport coût-utilité est sans doute disproportionné.

m

Lukas Zahner...

Biographe et maître d'éducation physique II, Lukas Zahner a fait ses études à l'Université de Bâle et rédige actuellement sa thèse. Maître de tennis diplômé et entraîneur, il est responsable du département Promotion des jeunes talents de l'AOS ainsi que du cours d'entraîneurs I pour jeunes talents de l'AOS; il est également chargé de cours à l'Institut de sport de l'Université de Bâle dans le domaine de la formation des maîtres d'éducation physique.

