

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Prendre le mal à la racine  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996005>

### **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:** 24.02.2026

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

# Prendre le mal à la racine

Les faiblesses posturales chez les enfants sont en augmentation. La faute, surtout, à une sédentarité croissante. Des tests simples permettent de dépister les dysbalances musculaires et les déficits de coordination.

**L**e test Matthiass permet de détecter les insuffisances très tôt, à leur stade initial.

**But:** Mesurer la performance et la coordination de maintien, ainsi que la conscience du maintien.

**Réalisation:** La personne responsable montre au sujet la posture à adopter. Elle place l'enfant devant la paroi de test et le met dans la position voulue. L'enfant, de son côté, essaie de redresser au maximum le torse, de contracter ses abdominaux et ses fessiers tout en étirant les omoplates. En même temps, il lève les bras à l'horizontale devant lui. Une fois en position, il essaie de maintenir cette posture le plus longtemps possible sans déplacer le centre de gravité de son torse. La personne en charge du test chronomètre le temps (en secondes) pendant lequel l'enfant maintient la position.

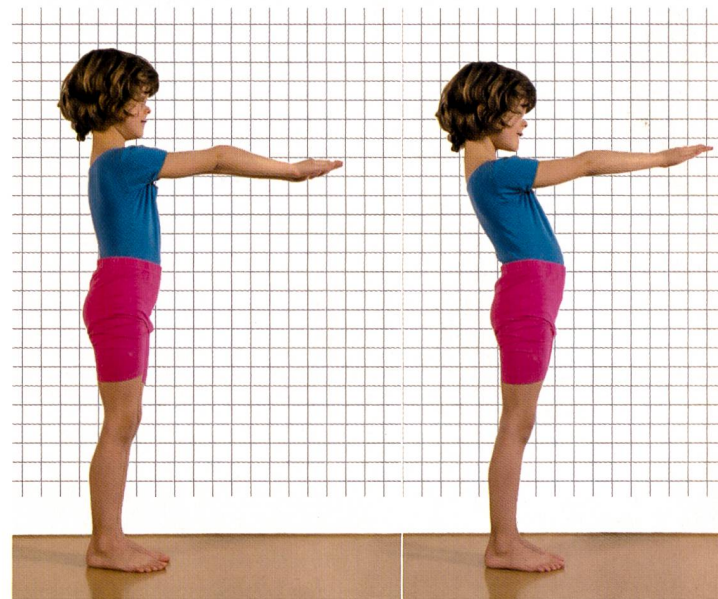
**Évaluation:** La grille en arrière-fond sert à repérer les variations de position. Lorsque l'enfant baisse les bras ou bouge le torse, le chrono doit être arrêté. Dans tous les cas, le test est interrompu quand la position varie d'un carré ou quand l'enfant se met en position de repos. Il est également suspendu si l'enfant tient la position active pendant deux minutes (temps de maintien maximal).

**Remarque:** L'idéal est d'intégrer ce test dans l'examen médical effectué en début de scolarité. À l'école comme dans les clubs, il est envisageable de réaliser régulièrement des tests de maintien et des tests de

force pour cerner les possibilités et limites des enfants avant d'établir un plan d'entraînement individualisé, ou pour attester les progrès réalisés. **m**

La bascule des hanches vers l'avant est un signe de relâchement musculaire.

Photo: Daniel Käsermann



**Grille d'évaluation du test:** Appréciation de la performance (en secondes) des filles et des garçons

Age (ans)	Très au-dessus de la moyenne		Au-dessus de la moyenne		Dans la moyenne		En dessous de la moyenne		Très en dessous de la moyenne	
	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂
6	>68	>74	54-68	58-74	44-53	46-57	28-43	28-45	<28	<28
7	>86	>83	68-86	64-83	55-67	51-63	36-54	31-50	<36	<31
8	>90	>94	72-90	73-94	59-71	59-72	40-58	38-58	<40	<38
9	>89	>96	72-89	76-96	60-71	62-75	43-59	41-61	<43	<41
10	>99	>94	79-99	74-94	65-78	61-73	45-64	41-60	<45	<41