

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	9 (2007)
<b>Heft:</b>	3
<b>Rubrik:</b>	Les élèves en redemandent

### 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:** 07.02.2026

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

# Les élèves en redemandent

**Feedback //** On dit souvent qu'un test est bon si les personnes qui l'ont conçu le sont aussi. Ce postulat mérite d'être complété. La réussite dépendra en premier lieu de la motivation des utilisateurs et de l'accueil qu'ils lui réservent.



Se défier entre camarades décuple la motivation.

► Enseignante de sport à l'école cantonale de Baden, Christine Zimmermann a des élèves âgés de 16 à 20 ans, «une catégorie regroupant toutes sortes d'élèves, des plus motivés aux plus je-m'en-foutistes». L'expérience montre que la motivation des élèves augmente considérablement s'ils ont pu se préparer au test et si ce dernier est répété chaque année, permettant ainsi la comparaison des résultats. Car si les élèves n'aiment en principe pas trop les tests, leur fierté les pousse généralement à donner le meilleur d'eux-mêmes.

## Endurance plus ludique

La course aller-retour (ou course-navette) est très exigeante pour les élèves. Plus ils courront longtemps, plus ils attirent les regards sur eux. Les élèves les moins doués pour la course ont pour leur part une autre motivation: éviter d'être les premiers à abandonner: «Cette épreuve

est très facile à organiser et permet de faire courir de nombreux élèves en même temps», note Christine Zimmermann, confirmant ainsi les observations faites dans les centres de recrutement qui montrent que la motivation des participants a considérablement augmenté depuis l'introduction de cette nouvelle discipline d'endurance. Une analyse corroborée également par Hans-David Steiger, maître secondaire à Lyss, qui fut l'un des premiers à expérimenter le test: «Cette épreuve motive les élèves et les pousse à aller au bout d'eux-mêmes.» Lukas Rütti, 19 ans, n'est pas loin de penser la même chose: «Le test est cool, bien qu'il soit exigeant. Ce que je trouve bien, c'est qu'il permet de bien situer son état de forme et de mettre le doigt sur ses forces et ses faiblesses. J'étais pour ma part motivé à chercher mes limites, histoire de savoir où j'en étais physiquement et à me mesurer à mes camarades. S'il fallait évaluer le test, je lui donnerais la note de 5.»

## ► Le test stimule les élèves et les incite à se surpasser. ◀

### Adapter selon les besoins

«Dans les autres épreuves, l'organisation et le contrôle des performances mesurées sont en revanche plus compliqués. Le jet du ballon lourd et le saut en longueur sans élan prennent beaucoup de temps si l'enseignant souhaite procéder lui-même à toutes les mesures. En revanche, cela va plus vite si l'on implique les élèves», précise Christine Zimmermann. Ces problèmes organisationnels constituent à ses yeux l'une des faiblesses du test. Et d'ajouter: «Bien que cette solution ne soit pas sans risques, j'ai fait de bonnes expériences en laissant les élèves mesurer eux-mêmes leurs performances.» Elle trouve en revanche la standardisation de ces deux disciplines très positive. Elle propose à ses élèves un triple saut en lieu et place du saut en longueur sans élan. Avec cette forme d'exercice, on observe rapidement des différences au niveau de la façon d'exécuter les sauts, un





Le test de la force globale du tronc est un exercice éprouvant pour les élèves.

risque que les concepteurs du TFR ont volontairement éliminé en sélectionnant soigneusement les disciplines.

#### Points critiques

«Dans l'épreuve du jet du ballon lourd, je trouve dommage que l'on ait totalement occulté la phase d'élan. Celle-ci comprenait certes des éléments assez techniques mais je trouve qu'elle fait partie intégrante de tout lancer. Je regrette donc un peu l'ancien test», précise Christine Zimmermann, ex-athlète... Tout dépend en fin de compte des priorités que l'on se fixe.

Christine Zimmermann souligne également la complexité du test global de la force du tronc: «De nombreux élèves ont de la peine à respecter le rythme d'une seconde par mouvement. Je devrais rester constamment à côté d'eux, leur donner des conseils, les corriger et, après trois avertissements, les éliminer de l'exercice.» Une tâche ardue, surtout lorsque 19 élèves effectuent en même temps l'exercice! Elle a donc préféré modifier légèrement l'épreuve: «Les élèves doivent essayer de maintenir le plus longtemps possible la position de départ. Mais il y a encore un autre problème. Le caisson utilisé a une taille standard alors que la taille des élèves varie considérablement. Il arrive donc que certains ne parviennent pas à s'installer convenablement en position de départ. Il faudrait disposer d'appareils réglables en hauteur, semblables à ceux utilisés par les militaires. Autrement, on est obligé d'improviser avec des haies mais cela rallonge la durée du test. Et à l'école, le temps est malheureusement toujours compté.» //

#### Le point

### Premiers résultats probants



► **«mobile»: Quelles conclusions peut-on tirer de l'introduction du TFR à l'école? Vinzenz Klingele:**

Le nouveau test de fitness est tout à fait utilisable en milieu scolaire. Les exercices sélectionnés peuvent être effectués aussi bien par une fille de 14 ans que par un garçon de 19. L'horaire et l'ordonnance des disciplines peuvent être aménagés de façon très souple, un avantage important dans la mesure où le manque de temps est un problème chronique des écoles. Autre point fort du test, il ne nécessite pas d'infrastructure particulière.

#### Comment le test a-t-il été accueilli par les enseignants?

Globalement, de façon très positive, même si quelques voix discordantes se sont fait entendre. Certains enseignants ont regretté l'absence d'exercices complexes comme le grimper de perche. La plupart ont apprécié la simplicité du test et la possibilité de l'organiser de façon très souple, en séparant les exercices. Il était important pour eux que les élèves soient toujours occupés et que les temps d'attente soient réduits.

**Et la motivation des élèves?** J'ai été agréablement surpris par l'engagement de tous les élèves. Dans des exercices comme les courses aller-retour et le test global de la force du tronc, qui poussent les élèves à leurs limites physiques, le risque est en effet important que certains interrompent l'exercice avant son terme. Il est donc important de bien «vendre» ce test aux élèves, de le rendre attractif à leurs yeux. Car la plupart d'entre eux sont tout disposés à jouer le jeu. Il y a bien sûr des jeunes qui ne se sentent pas très à l'aise lorsqu'il s'agit de passer des tests ou de disputer des compétitions. C'est tout à fait normal.

**Peut-on encore optimiser le concept?** Il serait judicieux de mettre la problématique de la motivation en rapport avec l'organisation même du test. On pourrait le faire au moyen d'un questionnaire remis aux élèves. Je recommande aussi pour ma part d'effectuer le test par petits groupes de 15, de façon à réduire au minimum la durée du test et les temps d'attente. Ce test permet d'obtenir de bons résultats avec un minimum d'investissement. //

► **Vinzenz Klingele, auteur du travail de diplôme «Erhebung eines Fitnessstest für die Schule».**  
Contact: vinzenz.klingele@freesurf.ch