Forum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 6

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Les tests de condition physique ne sont pas un bon moyen d'évaluer la condition physique des enfants et des adolescents.»

Stimuler et tester tout à la fois

Si, par tests de condition physique, on entend des tests visant à mesurer les capacités physiques et énergétiques que sont la force, la vitesse et l'endurance, cette affirmation est certainement fausse; mais si ces tests prennent la forme de parcours en circuit exigeant des efforts d'une durée de 30 à 60 secondes, la thèse citée plus haut peut être approuvée.

On peut partir du principe que toutes les qualités que l'on juge devoir être développées à un âge donné doivent également être testées. Si, par exemple, on estime que ce sont les qualités de coordination qui doivent le plus être stimulées chez les enfants et les adolescents, elles doivent être régulièrement testées.

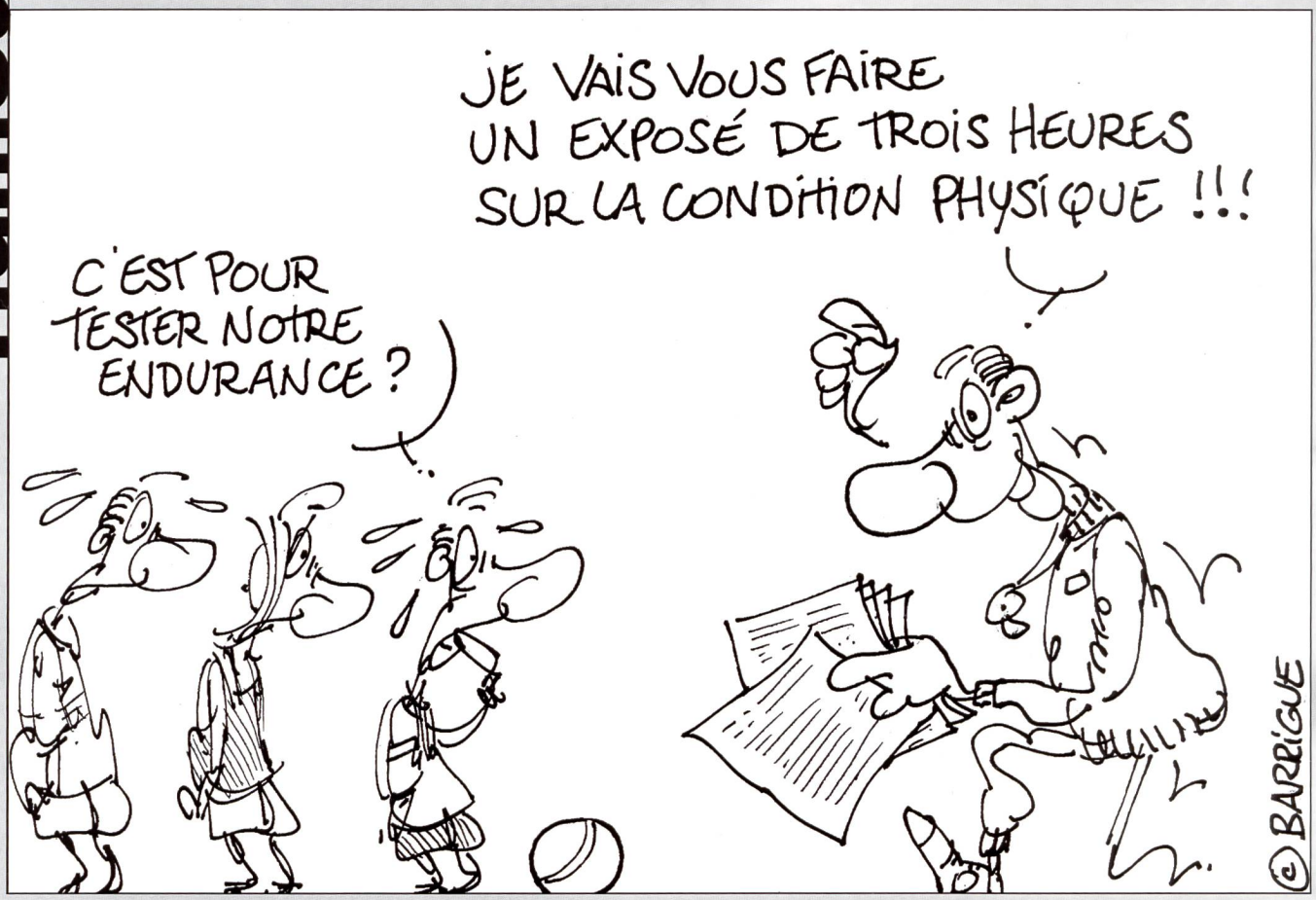
En ce qui concerne les facteurs de condition physique, il convient de solliciter la vitesse et l'endurance aérobie chez l'enfant, puis, chez l'adolescent, progressivement la force-vitesse et enfin, lorsque la croissance est achevée, la force maximale. Pas question, par contre d'entraîner chez les enfants et les jeunes l'endurance-force ou l'endurance-vitesse, c'est-à-dire la capacité à supporter un effort intense d'une durée de 30 à 180 secondes et la production d'acide lactique dans le muscle qu'un tel effort suppose. Par conséquent, il ne faudrait pas les tester non plus au moyen de tests de condition physique spécifiques (tests en circuit).

Si l'on exige que l'entraînement prenne en considération les prédispositions psycho-physiques des enfants et des jeunes, alors le postulat vaut également pour d'éventuels tests de condition physique. L'élément ludique doit rester présent, il ne s'agit pas de tester la capacité de performance absolue. On peut ainsi intégrer, par exemple, des engins auxiliaires comme des balles, des bâtons ou des rubans aux tests de réaction et de vitesse d'exécution, des obstacles ou des marques au sol aux tests de force-vitesse. Pour les tests d'endurance, on peut par exemple demander de courir à une vitesse modérée adaptée à l'âge pendant un nombre de minutes qui correspond à ce même âge.

Par ailleurs, les tests de condition physique pour enfants et adolescents doivent satisfaire aux critères en vigueur, à savoir qu'ils doivent être valables et objectifs et pouvoir être répétés. Ils doivent aussi être effectués de manière régulière et à des moments judicieux pour permettre de tirer des conclusions sur l'état de la situation.

Hansruedi Kunz, Zurich

Humeur



Courrier des lecteurs

Lettre ouverte

Monsieur le Conseiller fédéral,
Dans le cadre de la procédure de consultation relative à la révision partielle de l'ordonnance sur les trois heures d'éducation physique obligatoires, la commission du sport de l'UDC Suisse vous a fait parvenir une prise de position dans laquelle elle s'oppose farouchement à toute réduction et à tout assouplissement du régime des trois heures obligatoires. Son argumentation se fonde sur la conviction qu'il n'est entre autres possible de tendre vers une éducation globale que si l'on accorde une importance particulière à la branche ‹sport›. (...)

Dans sa prise de position, la commission proposait la réglementation suivante:
Les cantons veillent à ce que, dans le cadre de l'enseignement ordinaire, trois leçons d'éducation physique au moins soient dispensées, en principe séparément, dans les écoles primaires et dans les écoles du degré secondaire I, ainsi que dans les écoles de formation générale du degré secondaire II.

Les cantons veillent à ce que l'enseignement de l'éducation physique s'accompagne d'activités sportives complémentaires. Les demi-journées de sport, ainsi que les journées et les semaines sportives sont des éléments précieux de la culture scolaire qu'il convient de proposer en complément de l'enseignement obligatoire de l'éducation physique.»

La commission exigeait par ailleurs qu'un programme d'activités physiques adapté et pertinent soit proposé les jours où la grille horaire ne prévoit aucune leçon d'éducation physique.

Par la suite, j'ai eu la déception d'apprendre par les médias que le Conseil fédéral avait décidé d'assouplir le régime obligatoire de l'enseignement de l'éducation physique, ce qui revient à supprimer les trois heures obligatoires.

L'offre sportive de l'école revêt pourtant une grande importance puisqu'elle s'adresse surtout aux enfants et aux jeunes qui, sinon, ne pratiqueraient aucune activité physique. Au lieu de prendre en compte cette tâche politique importante, on valide les agissements illégaux de quelques cantons qui n'ont pas respecté la loi prévoyant le régime des trois heures obligatoires. C'est, à mon sens, de mauvais augure pour nos «règles de jeu» démocratiques.

En même temps, vous nous avez annoncé que des mesures allaient être prises pour revaloriser le «sport» (hockey sur glace, football et ski) au moyen d'un apprentissage professionnel, ce nonobstant le fait que de nombreux Suisses, interpellés par les abus dans le sport d'élite, s'interrogent sérieusement sur le sport.

La promotion du sport professionnel par l'Etat est très contestable vu que les futurs employeurs, à savoir les clubs en faillite, ne sont pas en mesure de satisfaire aux exigences salariales des sportives et des sportifs professionnels et connaissent des problèmes de solvabilité. Il vaudrait donc mieux élaborer le plus rapidement possible des programmes d'occupation pour les sportifs professionnels au chômage!

Je suis étonnée de voir que vous-même (sur qui nous avions fondé nos espoirs !) et vos collègues du Conseil fédéral avez ignoré les arguments susmentionnés, tous importants pour le développement de l'offre physique et sportive à l'école, et apparemment sous-estimé la valeur du sport.

Sabina Geissbühler-Strupler, Herrenschwanden

Qu'en pensez-vous?

Une salle de sport dans chaque commune suisse – mais pas un seul terrain de football digne de ce nom!

Le prochain numéro traitera, entre autres, du thème des installations sportives. Faites-nous parvenir vos réactions et prises de position sur cette affirmation provocatrice d'ici le 15 décembre 2000. Nous publierons certaines des réponses qui nous parviendront dans le numéro 1/2001 et sur le site internet www.mobile-sport.ch. Adresse: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Fax: 032/327 64 78, e-mail: nicola.bignasca@baspo.admin.ch

Carte blanche

François et ses tests de condition physique

Au printemps, j'ai eu une discussion très intéressante avec François. François est entraîneur de foot au FC Jamaisvu. Un club qui évolue en 3e ligue. Mais qui ne manque pas d'ambition comme vous allez le voir.

«D'Artagnan, m'a-t-il dit, cette fois, j'ai trouvé! Mes joueurs vont en épater plus d'un la saison prochaine. On va faire une toute autre impression. Je les imagine déjà sur le terrain: ils vont courir si vite que les autres en auront le tournis. Ils vont prendre le dessus sur tous leurs adversaires dans les duels, sauter plus haut qu'eux quand il faudra frapper de la tête et tenir un rythme d'enfer jusqu'à la dernière seconde du match.»

Je dois dire qu'à l'époque, son enthousiasme m'avait laissé baba, car François est plutôt du genre prudent, pour ne pas dire pessimiste. «Ecoutez-moi ça!», ai-je rétorqué. Le sarcasme contenu dans ma remarque ne lui échappa pas. «Toi et tous les autres sceptiques, vous allez voir ce que vous allez voir», me lança-t-il sur un ton un peu agressif – ce qui ne manqua pas de m'étonner. «D'ailleurs, je peux te donner la preuve de ce que j'avance. Regarde! C'est écrit noir sur blanc.» Et de me tendre un papier noirci de chiffres, de graphiques et de courbes plus ascendantes les unes que les autres. Celles-là même qui devaient correspondre à l'essor fulgurant de son équipe au cours de la saison à venir.

L'incompréhension qu'il lut dans mon regard lui servit de tremplin. «Tu vois, ça c'est le graphique qui montre le développement de la force de mes joueurs. Ici c'est celui de la vitesse et là celui de l'endurance. Je ne sais pas si tu sais mais, depuis quelque temps, je fais régulièrement des tests de condition physique. Parce que la condition physique on peut la mesurer. Je dispose de chiffres sur lesquels je peux m'appuyer pour prouver aux joueurs qu'ils ont telle ou telle lacune ou qu'ils stagnent sur tel ou tel plan. Il y a des normes qui me permettent de répartir mes joueurs en différentes catégories: très bons, bons, etc. Mes gars, leur ai-je dit, il faut que chacun de vous s'améliore. Ceux qui auront fait le plus de progrès auront leur place garantie sur le terrain, les autres n'auront qu'à s'en prendre à eux.» J'ai été, je dois l'avouer, impressionné par sa logique implacable. Mais je lui ai quand même fait part de certaines réserves. Avait-t-il pensé à ce qu'il ferait si le meilleur joueur de l'équipe, sur le plan technique s'entend, faisait un mauvais test? Et la motivation dans tout ça, qu'en faisait-il? Et puis s'était-il demandé si ses joueurs avaient joué cartes sur table lors du premier test? Il y a toujours des petits malins qui restent volontairement en deçà de leurs possibilités pour parvenir ensuite à l'amélioration exigée. Et puis, comment pouvait-il être sûr que cette amélioration de la condition physique allait aller de pair avec une amélioration de la technique? «Finalement, le foot est un jeu et tes joueurs ne sont pas des machines que tu peux formater à ton gré», lui ai-je fait remarquer.

François n'a pas voulu en démordre. Ce qui, en soi, est plutôt bon signe pour un entraîneur. Mais le résultat final de son équipe au championnat n' a pas tenu ses promesses. Le FC Jamaisvu a perdu une place au classement. Depuis, François planche sur des tests de psychologie.

D'Artagnan