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

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 9 (2007)

Heft: 3

Artikel: Nouvelles balises

Autor: Fischer, Stephan

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995476

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: 09.07.2025

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

Nouvelles balises

Condition physique // Les épreuves d'évaluation sont souvent redoutées par les jeunes. Le test de fitness pour le recrutement introduit en 2006 fait exception à la règle. Facile à mettre en œuvre et scientifiquement fondé, il est aussi très motivant. Son succès interpelle les maîtres d'éducation physique.

Stephan Fischer

Photos: Daniel Käsermann

»Le test peut être organisé de façon plus ludique dans les classes primaires.«

▶ L'armée s'intéresse aux facultés intellectuelles de ses futures recrues mais aussi, évidemment, à leurs capacités physiques, élément primordial pour un soldat. Depuis 1905, un test de condition physique – dont les exercices ont varié au fil du temps – fait partie intégrante du programme de recrutement. Pour les responsables de l'armée, l'objectif du recrutement est non seulement d'affecter les conscrits aux corps d'armée correspondant le mieux à leurs aptitudes mais aussi, grâce au test de fitness, de détecter le plus rapidement possible les éléments inaptes au service. Depuis 2006, les conscrits sont évalués à l'aide d'un instrument totalement remanié, le «test de fitness pour le recrutement» (TFR). Les premières expériences recueillies montrent que ce test dépasse de loin les attentes.

Simple, précis, représentatif

Le TFR remplace l'examen de performance sportive utilisé lors du recrutement sous une forme pratiquement inchangée depuis 1943. L'ancien examen ne répondait plus aux exigences scientifiques et pratiques modernes. Le colonel Sandro Rossi, commandant de l'école de recrues pour sportifs d'élite de Macolin, en souligne les lacunes: «La possibilité d'organiser le test aussi bien en salle qu'en plein air avait créé une situation de concurrence absurde où chaque canton essayait de surpasser les autres. A la fin, il n'était donc plus représentatif. De plus, les performances enregistrées lors du grimper de perche étaient en baisse continuelle, les écoles négligeant cet exercice. Nous avons donc supprimé cette discipline en 2003.» A cela s'ajoute le fait que les exercices de force explosive étaient surreprésentés, tandis que la force générale du tronc et la coordination ne faisaient l'objet d'aucune mesure.

L'armée avait donc besoin d'un test moderne permettant une évaluation fiable et scientifiquement validée des aptitudes physiques. A l'exception du saut en longueur sans élan, tous les exercices de l'ancien test s'adressaient à des bons sportifs: «Les conscrits bien entraînés faisaient évidemment de bons résultats, les autres sortaient frustrés et démotivés parce que leur technique était trop lacunaire ou parce qu'ils étaient doublés plusieurs fois lors du douze minutes», explique Sandro Rossi. Le nouveau test devait donc être facile à organiser, permettre une mesure précise des facteurs de condition physique et fournir des données représentatives et utiles pour l'incorporation. L'Office fédéral du sport a été chargé de mettre en place un test répondant à ces trois exigences fondamentales.

Eveiller la motivation

La conception du test a demandé une année, suivie de six mois pour obtenir sa validation. Le résultat est à la hauteur des attentes. Pour Urs Mäder de la Haute école fédérale de sport Macolin et Thomas Wyss, responsable du projet, ce test est bien plus qu'un «bon test de fitness destiné à l'armée». Appelé à répondre à de nombreuses demandes concernant cet instrument, Thomas Wyss confirme que le TFR a déjà acquis une belle notoriété. Le responsable de projet a analysé méticuleusement les tests existants, tant en Suisse qu'à l'étranger, en s'intéressant tout particulièrement aux exercices liés aux exigences physiques de l'armée – force explosive des bras et des jambes, force du tronc, coordination et endurance. Il s'agissait de trouver des exercices faciles à réaliser et atténuant les différences techniques parfois éclatantes observées avec l'ancienne batterie. Testés dans le cadre d'une étude de faisabilité auprès d'un panel de 1500 personnes, les cinq exercices retenus (voir page 13) ont montré qu'ils répondaient parfaitement aux exigences.

La motivation des participants joue un rôle décisif dans la réalisation d'un test de fitness dont l'objectif est d'évaluer l'endurance et la résistance. Des exercices comme le test de la force du tronc ou la variante du test Conconi (test d'endurance progressif) poussent les participants désireux de faire de bons résultats à leurs limites physiques. Au moment de concevoir le test, il a donc fallu tenir compte du facteur motivationnel, ce dont étaient conscients aussi bien Thomas Wyss que le Conseiller fédéral et ministre de la défense Samuel Schmid. Après tout, la psychologie fait partie intégrante du sport...

Sur les bons rails

Bien que la première impression laissée par le TFR, tant sur le papier que durant la phase d'évaluation, ait été excellente, le véritable baptême du feu n'a eu lieu qu'à partir du 1er janvier 2006, date à laquelle le nouveau test a été introduit dans les centres de recrutement de l'armée suisse. Le bilan de cette première année est prometteur, le test n'ayant souffert d'aucune «maladie infantile» particulière. Sandro Rossi a été très heureux de constater que le test était très bien accueilli et largement accepté, non seulement par les responsables des centres de recrutement, mais aussi par les conscrits eux-mêmes qui lui décernent de bonnes notes: «Les réactions des centres de recrutement mettent en évidence une augmentation spectaculaire de la motivation des jeunes. On peut dire désormais que le test a fait ses preuves. Les seuls aspects à revoir légèrement sont les tableaux d'évaluation et les indications techniques.»

Intéressant pour l'école

Le test de fitness pour le recrutement étant effectué chaque année par quelque 20 000 jeunes, il permet de constituer une base de données très représentatives sur l'évolution de la condition physique et des capacités motrices des jeunes suisses. Les milieux politiques et la société civile sont d'ailleurs tentés d'élargir ce test à d'autres groupes de population, notamment les écoliers et étudiants. Eux-mêmes enseignants de sport, Thomas Wyss et Urs Mäder ont rapidement compris que ce test simple, précis et représentatif pouvait aussi être utilisé à des fins civiles. Actuellement, les écoles réalisent déjà des tests à l'aide de différentes méthodes mais un test uniforme fait encore défaut. Comme le sport peut désormais être choisi comme branche de maturité et que l'aspect «performance» joue de nouveau un rôle plus important, les notes sont redevenues à la mode. Mais pour qu'elles soient représentatives, encore faut-il disposer de méthodes de mesure objectives.

Dans le cadre d'un travail de diplôme remis en 2006 à la Haute école fédérale de sport Macolin, Vinzenz Klingele s'est demandé si le TFR pouvait s'appliquer à des élèves de 14 à 19 ans. La réponse est clairement affirmative, à condition de procéder à quelques menus aménagements d'ordre matériel pour l'adapter à cette catégorie d'âge. Pour Sandro Rossi, on devrait même aller plus loin: «Le test peut être organisé de façon plus ludique dans les classes primaires.» Les

perspectives sont en tout cas encourageantes. En quelques années, le test a permis de rassembler des données fiables sur la condition physique et, ce qui est encore plus important, sur le développement physique de la jeunesse suisse. Quand on sait les problèmes que constituent l'inactivité et le surpoids, des sujets auxquels notre rubrique «Focus» s'est déjà intéressée, ces données peuvent se révéler très précieuses, tant du point de vue de l'économie publique que de la politique sportive. Les enseignants sont en tout cas très demandeurs d'instruments comme le TFR. Depuis que son travail est de notoriété publique, Thomas Wyss croule sous les demandes. Même la police et les pompiers ont manifesté leur intérêt à intégrer le test à la formation des aspirants, un beau succès pour un test de fitness qui, à l'origine, avait une vocation essentiellement militaire. //

Bon à savoir

	1905	1943	1987	2006
Force explosive des jambes	Saut en longueur avec élan	Saut en longueur avec élan	Saut en longueur avec élan (outdoor) ou sans élan (indoor)	Saut en longueur sans élan
Force/force explosive des bras	Lever des haltères de 17 kg, avec les deux bras (alternativement), par séries de quatre	Lancer d'un engin de 500 g	Lancer d'un engin de 500 g (outdoor) ou d'un ballon lourd de 3 kg avec élan	Lancer d'un ballon lourd de 2 kg en position assise
Vitesse	Course de 80 m	Course de 80 m	Course de 80 m (outdoor) ou courses aller-retour de 10 m (indoor)	Saut en longueur sans élan
Force/habileté		Grimper de perche (barres de 5 m)	Grimper de perche (barres de 5 m)	
Endurance			Course de 12 minutes sur piste	Test d'endurance progressif (Conconi) sur piste ou courses navettes de 20 m (indoor)
Coordination				Station sur une jambe (basculer d'une jambe à l'autre)
Force du tronc				Test global de la force du tronc

Fig. 1: Evolution du test d'aptitude physique organisé lors du recrutement.

Un siècle d'évolution

▶ La volonté de tester les aptitudes physiques et sportives des jeunes dans le cadre du recrutement remonte au XIXe siècle. En 1881, la Société suisse des professeurs de gymnastique proposa d'introduire la gymnastique dans l'examen physique destiné aux recrues, une revendication dont le bien-fondé fut reconnu par les autorités responsables à Berne. Celles-ci jugèrent toutefois préférable d'attendre que l'examen pédagogique mis en place peu avant fasse ses preuves. Ce qui eut pour effet d'enterrer le projet pendant près de vingt ans, jusqu'en 1900. Au tournant du siècle, la Commission fédérale de gymnastique demanda au Département militaire fédéral de reconsidérer la proposition. Mais les services administratifs en charge de l'organisation du recrutement furent peu enthousiastes, estimant qu'elle allait engendrer des frais supplémentaires importants et compliquer la procédure de recrutement.

Refusant d'en rester là, la Société fédérale de gymnastique insista. Soutenue par la Société suisse des professeurs de gymnastique et en accord avec le comité de la Société suisse des officiers et des sous-officiers, elle adressa en décembre 1902 une demande au Conseil fédéral, le priant de reconsidérer une nouvelle fois la question de l'organisation d'un test d'aptitude physique. Cette demande était accompagnée de propositions concrètes relatives à l'organisation d'un tel examen. Après avoir brièvement testé cette solution au cours de l'année 1904, le Département militaire fédéral décida d'introduire dès 1905 l'examen de performance sportive dans le cadre du recrutement. Les exercices proposés aux conscrits furent remaniés au fil du temps. En 1905, le test comprenait trois disciplines: saut en longueur, lever des haltères et sprint. On passa ensuite à cinq disciplines avant que le grimper de perche ne soit supprimé en 2003. Le nouveau test de fitness pour le recrutement (TFR) en cinq parties est utilisé depuis 2006. //