

Prendre le mal à la racine

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996005>

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.

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 dysséances musculaires et les déficits de coordination.

Le 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.

Evaluation: 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. A 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.

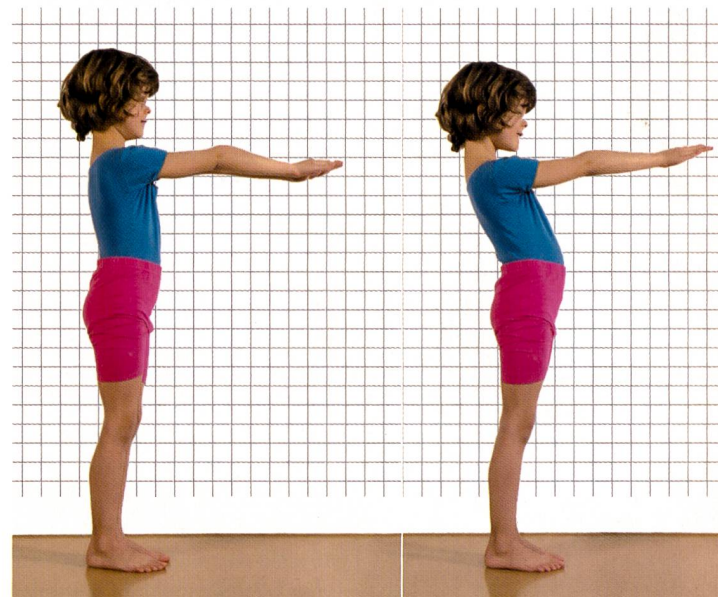


Photo: Daniel Käsermann

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