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: La forme en cinq points

Autor: Klingele, Vinzenz / Fischer, Stephan

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995477

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

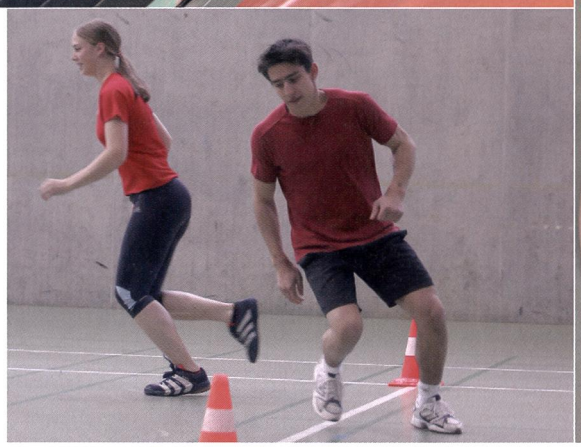
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.07.2025

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



La forme en cinq points

Mode d'emploi // Le test nécessite peu de matériel spécifique et peut donc être réalisé dans toute salle de sport classique. Destinés même aux moins entraînés, les exercices couvrent les paramètres représentatifs de la condition physique.

Vinzenz Klingele, Stephan Fischer

▶ Comment organiser chaque épreuve dans le détail? Combien d'aides prévoir? Comment évaluer les résultats? Autant de questions auxquelles l'article qui suit va répondre.

Ce test de performance a déjà été évalué dans plusieurs écoles regroupant des élèves de 12 à 17 ans. C'est pourquoi nous pouvons présenter des valeurs de référence qui serviront à interpréter les résultats.

Remarque: le nombre restreint de filles de 16–17 ans testées ne nous permet pas de formuler des valeurs normatives précises. Les valeurs indiquées sont donc indicatives.

En savoir plus

Vous trouvez une documentation en français au lien suivant: www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/sport00/sportood.Par.0017.DownloadFile.tmp/TFR%20Kurzbeschreibung%20Hompage%20Armee%20f.pdf

Ce test a été expérimenté dans certaines écoles par l'équipe de physiothérapeutes de la clinique de Valenz.
✿ *Nous remercions Urs N. Gamper (clinique de Valenz) et Thomas Wyss (Haute école fédérale du sport Macolin) pour leur précieuse collaboration et pour l'élaboration des valeurs normatives.*

Jet du ballon lourd

Matériel

- Trois ballons lourds de 2 kg
- Un banc suédois
- Un ruban métrique
- Du scotch
- Petites balles mousse/balles de tennis «soft»
- Une réglette pour faciliter les mesures

Installation

Placer le matériel comme sur la figure 1, en veillant à délimiter une aire de lancer d'au moins 10 m de long. Placer le banc suédois contre le mur et poser le ruban métrique à angle droit sur le sol, le 0 contre la paroi, en le fixant avec du ruban adhésif.

Exécution technique

Le candidat s'assied sur le banc, fesses et dos collés au mur. Il tient le ballon lourd à deux mains et le pousse dans cette position à partir de la poitrine (fig. 2 et 3). Le jet n'est pas validé si les fesses quittent le banc ou si le dos se détache de la paroi pendant l'exécution. Pour vérifier que le mouvement est effectué correctement, on intercale une balle en mousse entre le mur et le dos à la hauteur des omoplates; celle-ci ne doit pas bouger pendant le lancer (fig. 4, 5).

Astuce: se pousser contre le mur avec les jambes pour que le dos reste collé à la paroi pendant le jet (fig. 6).

Mesure

Chaque participant a trois essais qu'il enchaîne l'un après l'autre. Tous les essais sont mesurés au centimètre près; le meilleur compte.

Personnel

Dans l'idéal, le responsable a une personne à disposition pour effectuer une partie du contrôle. L'un mesure la distance, l'autre place la balle en mousse, vérifie que le jet est effectué correctement et note les résultats. //

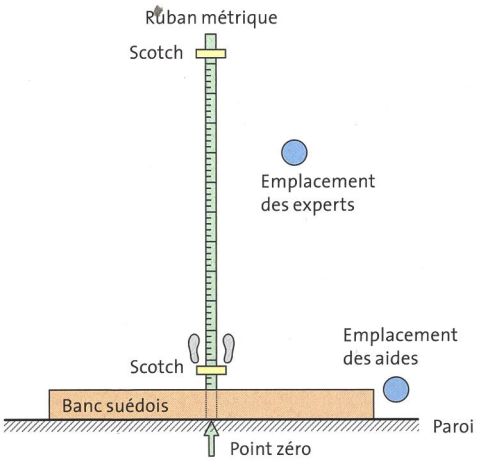
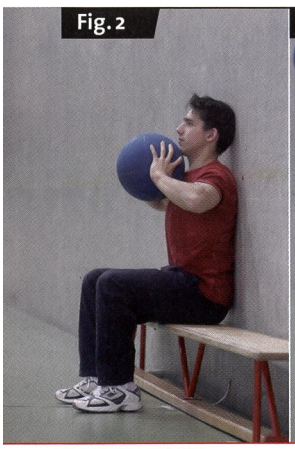


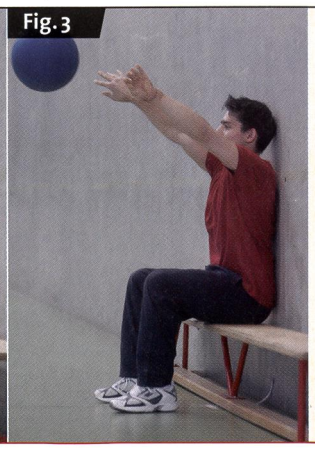
Fig. 1: Installation pour le jet du ballon lourd.

La notion de percentile permet de situer le niveau des jeunes par rapport à la population totale. Un percentile de 40 indique que 40% des personnes testées sont moins bonnes, respectivement que 60% d'entre elles sont meilleures.

Garçons			Percentile	Filles		
12–13 ans	14–15 ans	16–17 ans		12–13 ans	14–15 ans	16–17 ans
Nombre de personnes				Nombre de personnes		
154	344	285		145	298	38
311	341	460	5	300	310	300
330	370	500	10	315	335	349
360	410	520	20	333	350	375
380	430	550	30	349	365	393
390	456	570	40	355	380	400
410	480	590	50	370	390	410
430	502	600	60	380	400	417
455	530	616	70	393	410	430
480	560	640	80	407	425	460
510	600	680	90	420	440	487
532	630	710	95	433	450	502

Les valeurs normatives du test «jet du ballon lourd» sont indiquées en centimètres.





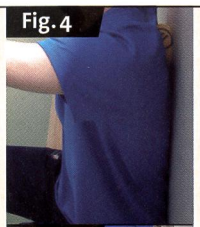


Fig. 2 et 3: Exécution correcte.
Fig. 4 et 5: Contrôle de l'exécution avec une balle mousse coincée entre le dos et le mur.
Fig. 6: Position des jambes pendant le jet.

Saut en longueur sans élan

Matériel

- Deux tapis
- Un ruban métrique
- Scotch
- Une réglette pour faciliter les mesures

Installation

Placer le matériel comme sur la figure 7. Poser les deux tapis l'un derrière l'autre en longueur. On peut utiliser une ligne existante comme ligne de départ ou en tracer une avec du ruban adhésif. Poser le ruban métrique sur le sol à côté des tapis en le fixant avec du ruban adhésif, avec le 0 à la hauteur de la ligne de départ (bord antérieur de la ligne d'appel).

Exécution technique

Le candidat se tient derrière la ligne de départ, pieds parallèles (fig. 8). Il ne doit pas toucher la ligne, ni avant ni pendant l'essai. Le saut se fait à pieds joints sans élan. Il est permis de se balancer avant de sauter, mais pas de sautiller. Normalement, la réception se fait sur les deux pieds (fig. 10).

Astuce: avant de sauter, fléchir légèrement les genoux pour mettre la musculature de la jambe en tension.

Mesure

Chaque participant a trois essais qu'il enchaîne l'un après l'autre. Tous les essais sont mesurés au centimètre près, de la ligne de départ au point de contact le plus en arrière du corps à la réception – normalement le talon (fig. 11). Le meilleur essai compte.

Personnel

En plus du responsable qui se charge de mesurer la longueur, il est recommandé d'avoir une personne au départ pour vérifier que le participant ne «morde» pas. //

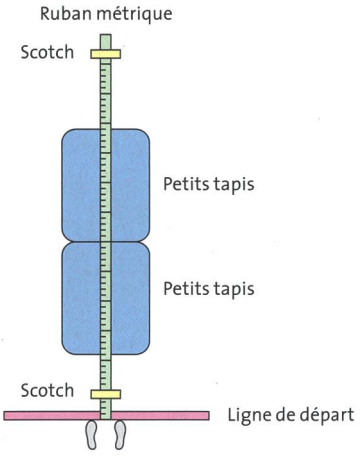
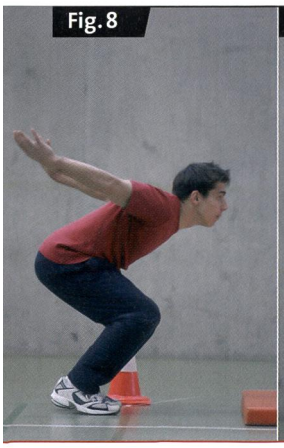
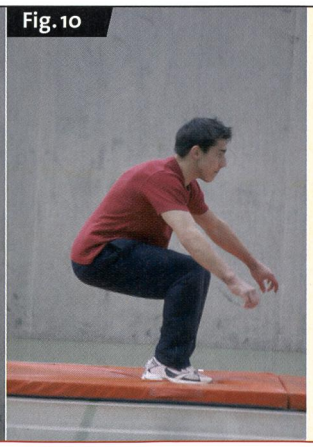


Fig. 7: Installation pour le saut en longueur sans élan

Garçons			Percentile	Filles		
12–13 ans	14–15 ans	16–17 ans		12–13 ans	14–15 ans	16–17 ans
Nombre de personnes				Nombre de personnes		
153	343	285		145	297	38
123.5	154.2	179.3	5	126.5	127.8	125.2
140.0	163.4	190.0	10	138.0	135.0	129.8
159.8	173.8	200.0	20	150.0	145.0	153.8
165.2	182.2	210.0	30	157.8	152.0	162.1
173.6	190.0	218.4	40	163.4	160.0	168.6
177.0	195.0	223.0	50	168.0	165.0	172.0
180.0	202.4	230.0	60	170.0	173.0	177.4
190.0	208.0	236.0	70	177.0	180.0	187.9
200.0	216.2	242.0	80	183.8	186.0	197.0
209.6	224.0	253.4	90	189.4	193.2	204.1
225.3	230.0	260.0	95	192.7	199.1	205.2

Les valeurs normatives du test «saut en longueur sans élan» sont indiquées en centimètres.





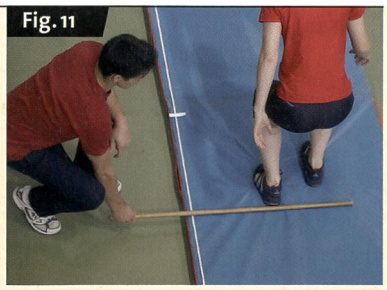


Fig. 8: Position de départ correcte.
Fig. 9 et 10: Saut et réception.
Fig. 11: Mesure correcte de l'empreinte arrière.

Station sur une jambe

Matériel

- Un cerceau par participant (env. 70 cm de diamètre)
- Un chronomètre par participant

Installation

Poser les cerceaux à plat dans la salle en laissant assez d'écart entre eux si plusieurs participants effectuent le test en même temps.

Exécution technique

Le candidat se tient debout sur une jambe au milieu du cerceau, mains croisées derrière le dos. Le deuxième pied est calé derrière le genou de la jambe d'appui (fig. 12). Au signal «prêt – départ», le participant prend la position et le chronomètre est enclenché. Après dix secondes, un signal acoustique retentit et le participant ferme les yeux (fig. 13). Après vingt secondes, un second signal acoustique retentit; les yeux toujours fermés, la personne bascule la tête en arrière jusqu'à la nuque, le plus loin possible (fig. 14).

Le chronomètre est arrêté dès que:

- le participant touche le sol avec une autre partie du corps que la jambe d'appui
- le pied de la jambe repliée ne touche plus le creux du genou
- les mains quittent leur position derrière le dos
- le participant perd l'équilibre; il peut effectuer de légers mouvements tant que la jambe d'appui reste en contact avec le sol (pas de sautillé)
- le participant ouvre les yeux
- il touche le cerceau avec la jambe d'appui

Mesure

Effectuer un essai avec la jambe gauche et un avec la jambe droite. Chaque essai est chronométré au dixième près. Le temps est arrêté après 60 secondes (durée maximale).

Veiller à ce que le participant ne s'exerce pas au préalable, ce qui pourrait fausser les résultats.

Personnel

Le responsable contrôle et chronomètre un participant à la fois. Il doit vérifier que l'exercice est effectué correctement, donner l'ordre de fermer les yeux après 10 secondes et de basculer la tête jusqu'à la nuque après 20 secondes. Il faut prévoir un contrôleur pour chacun. //

Garçons				Filles		
12–13 ans	14–15 ans	16–17 ans	Percentile	12–13 ans	14–15 ans	16–17 ans
Nombre de personnes				Nombre de personnes		
154	321	270		145	280	38
28	27	23	5	29	29	32
30	31	28	10	30	32	33
33	35	31	20	33	37	37
37	38	34	30	37	39	41
39	40	37	40	40	42	43
42	43	39	50	43	45	45
45	45	41	60	46	47	47
49	49	45	70	49	50	49
52	52	47	80	54	53	51
57	60	52	90	65	61	53
63	67	56	95	72	71	58

Les valeurs normatives du test «station sur une jambe» sont indiquées en secondes. Il s'agit de la durée de station cumulée sur la jambe gauche et sur la jambe droite.

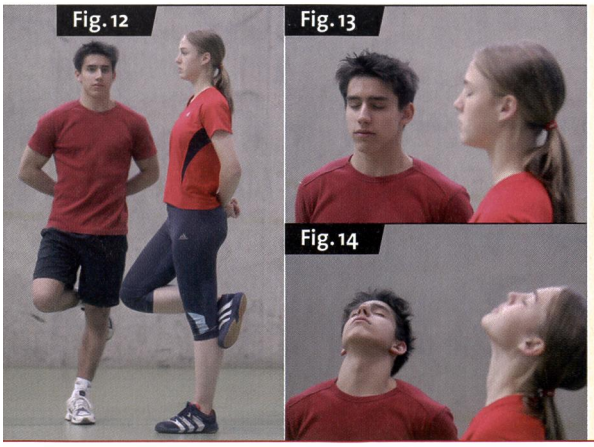


Fig. 12: Position de départ pour la station sur une jambe.
Fig. 13 et 14: Après dix secondes, fermer les yeux; après 20 secondes, basculer la tête en arrière jusqu'à la nuque.

Test global de la force du tronc

Matériel

- Un caisson suédois
- Un chronomètre
- Un métronome ou un CD avec le rythme correspondant (p. ex. 120 bpm)

Installation

Placer un élément intermédiaire du caisson suédois sur le sol, long côté contre le bas.

Exécution technique

Le candidat se place à l'intérieur de l'élément de caisson, en appui sur les avant-bras. Les jambes et le haut du corps sont alignés, le bas du dos touche légèrement le caisson suédois. Les bras sont à la verticale, les avant-bras parallèles et les jambes tendues (fig. 15). Dès qu'il est prêt, le candidat adopte la position décrite ci-dessus et le chronomètre démarre. Il soulève alternativement les pieds à environ cinq centimètres du sol toutes les secondes (métronome ou musique avec le rythme correspondant (fig. 16).

Le chronomètre est stoppé dès que la personne se couche, ne touche plus le caisson suédois avec le bas du dos ou appuie sa tête sur ses bras.

Mesure

Chaque participant dispose d'un essai. Le temps est chronométré en secondes.

Personnel

Un responsable par participant pour contrôler le bon déroulement de l'exercice et chronométrer. Si la cadence n'est pas respectée (sens du rythme défaillant), on corrige le participant. //

Garçons			Percentile	Filles		
12–13 ans	14–15 ans	16–17 ans		12–13 ans	14–15 ans	16–17 ans
Nombre de personnes				Nombre de personnes		
153	343	292		145	291	50
00:14	00:27	00:33	5	00:23	00:21	00:15
00:24	00:38	00:45	10	00:29	00:30	00:24
00:44	00:53	01:00	20	00:44	00:40	00:40
00:57	01:04	01:15	30	00:53	00:46	00:53
01:04	01:13	01:32	40	01:01	00:55	01:04
01:13	01:25	01:45	50	01:15	01:02	01:10
01:24	01:38	02:00	60	01:24	01:10	01:17
01:38	01:56	02:14	70	01:39	01:25	01:20
01:55	02:16	02:49	80	01:57	01:40	01:34
02:28	03:00	03:45	90	02:35	02:03	02:09
03:15	03:46	04:05	95	03:05	02:25	02:21

Les valeurs normatives du «test global de la force du tronc» sont indiquées en secondes.

Fig. 15: Position de départ pour le test global de la force du tronc.
Fig. 16: Les pieds sont soulevés alternativement de cinq centimètres toutes les secondes.

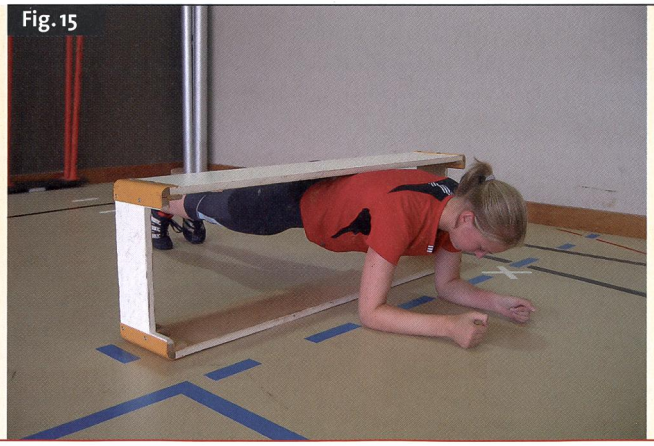


Fig. 15

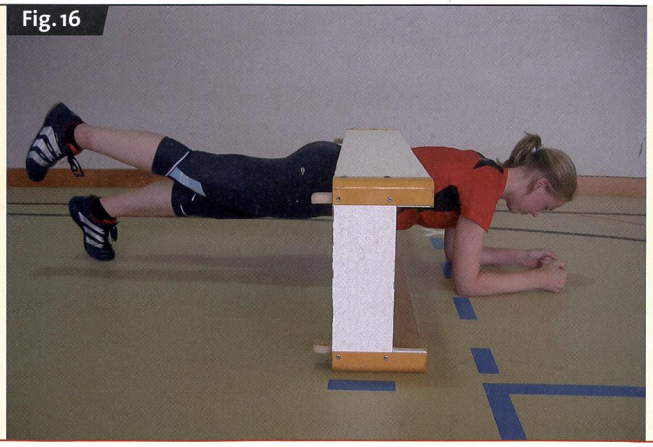


Fig. 16

Course-navette sur 20 mètres

Matériel

- Installation musicale
- CD avec signal de Conconi ou autre enregistrement
- Bande de marquage
- Chronomètres

Installation

Pour réaliser ce test d'endurance à l'intérieur, il faut une salle de 22 mètres de long au minimum. La largeur de la salle détermine le nombre de personnes qui peuvent concourir en même temps, chaque participant ayant besoin d'un couloir d'un mètre de large environ. Marquer clairement les lignes de fond et la ligne du milieu. Prévoir une installation musicale et un CD avec les signaux enregistrés.

Exécution technique

Avant de commencer le test, on fait entendre le signal acoustique aux participants. Au signal de départ, ils démarrent de la ligne de fond (fig. 17). La distance entre les participants est d'un mètre environ. Au signal acoustique, chaque coureur doit franchir la ligne du milieu, respectivement toucher la ligne de fond avec le pied et tourner (fig. 18). Celui qui est en avance sur le signal doit attendre et ne peut entamer le parcours suivant qu'au signal.

La vitesse initiale est de 8,5 km/h, ce qui correspond à sept minutes environ au kilomètre. Elle augmente de 0,5 km/h chaque 200 m. Le test est interrompu dès que le participant n'atteint pas la ligne de fond au signal pour la deuxième fois consécutive ou lorsqu'il n'arrive manifestement plus à tenir la cadence.

Mesure

Chaque participant dispose d'un essai. Le chronomètre est arrêté dès qu'il est éliminé.

Personnel

Chaque responsable peut contrôler plusieurs personnes. L'installation peut être subdivisée en secteurs placés chacun sous la responsabilité d'un contrôleur. Ceux-ci enclenchent leurs chronomètres simultanément au signal de départ; chacun note le temps des participants dont il a la responsabilité. //

Garçons			Percentile	Filles		
12–13 ans	14–15 ans	16–17 ans		12–13 ans	14–15 ans	16–17 ans
Nombre de personnes				Nombre de personnes		
152	337	76		143	279	24
02:40	03:44	06:17	5	03:20	03:11	02:39
03:37	04:54	06:38	10	03:48	03:32	02:41
05:00	06:00	07:40	20	04:43	04:30	03:16
06:10	06:50	08:16	30	05:14	05:15	05:12
06:58	07:53	08:57	40	06:00	05:50	05:50
07:26	08:53	09:32	50	06:26	06:24	06:05
08:28	09:20	10:13	60	07:24	07:00	06:19
09:05	10:00	11:02	70	08:10	07:32	06:49
09:51	10:53	11:43	80	08:54	08:30	07:00
11:00	11:54	12:31	90	09:52	09:23	07:41
11:39	12:40	13:02	95	10:15	10:16	08:41

Les valeurs normatives du «test progressif d'endurance» sont indiquées en secondes.

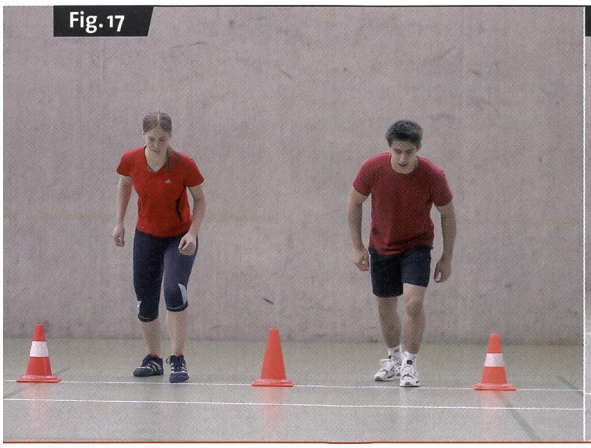


Fig. 17: Départ de la course-navette sur 20 m.
Fig. 18: Tourner sur la ligne de fond.