

Cahier pratique 6/00: Plus haut, plus vite, plus loin!

De nos jours, l'utilité des tests destinés à évaluer la condition physique et la coordination n'est plus à démontrer. Cinq d'entre eux, envisageables avec des jeunes et des adultes dans le cadre de l'enseignement de l'éducation physique et de l'entraînement, vous sont présentés.

Ce cahier pratique comporte deux parties. Dans la première (pages 2-4), vous découvrirez trois tests convenant plutôt à l'enseignement du sport aux enfants et aux jeunes (dès 10 ans) et, dans la deuxième, deux autres concernant davantage le domaine du sport d'élite.



Tests destinés aux enfants et aux jeunes

Les trois tests présentés aux pages 2-4 sont issus d'une enquête menée dans le domaine de la condition physique et des pratiques sportives des jeunes du canton de Vaud. Nous les avons sélectionnés car ils permettent de mesurer non seulement la force et l'endurance, mais encore la souplesse.

Rappelons que jusqu'à un certain degré, la coordination joue également un rôle dans le résultat obtenu. Les tests choisis peuvent facilement être réalisés à l'école ou à l'entraînement. Il convient toutefois de veiller à ce qu'ils se déroulent toujours dans des conditions identiques: mêmes ordre, moment de la journée, température, etc.

Tests destinés aux sportifs de haut niveau

Des pages 5 à 12, nous vous proposons deux autres tests de performance. Il s'agit du test de course de 4m 1000 m d'une part et, d'autre part, du test de force de base – développé pour pallier les déficits musculaires du tronc. Même si ces deux tests ne semblent pas, à première vue, convenir à des enfants et à des jeunes, ils peuvent être envisagés avec ces derniers pour l'expérience vécue.

[Cahier pratique 6/00: Plus haut, plus vite, plus loin! \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO