Tests d'athlétisme: Les différentes formes

Les schémas moteurs censés être acquis pour chaque niveau ne sont pas les seuls éléments testés. L'endurance aussi représente une compétence soumise à une évaluation qui déterminera si tel niveau est atteint ou non par le jeune sportif.

La série de tests est construite selon une suite logique: du développement des mouvements de base généraux à la capacité de performance en passant par l'exécution de mouvements de plus en plus spécifiques et dynamiques.

Les aspects décisifs en athlétisme tels que course sur la plante des pieds, rythme, extension complète du corps, entre autres, y tiennent une place de choix.

Les **tests moteurs (niveaux 1-5)** (pdf) représentent pour les moniteurs et les enseignants un fil rouge dans la planification et l'élaboration des leçons d'athlétisme. Ils indiquent quel schéma moteur doit être développé et entraîné, à quel moment et sous quelle forme, en tenant compte des phases sensibles d'apprentissage.

Les exercices des tests sont certes difficiles mais accessibles («je veux y arriver!»). Ils s'orientent vers les habiletés (techniques) qui seront requises plus tard pour pouvoir progresser.

Le **test d'endurance (niveaux 1-5)** est un passage incontournable pour la réussite d'un niveau. L'importance de l'**endurance de base** doit être sans cesse rappelée et les situations seront aménagées afin de développer régulièrement cette capacité chez les enfants et les adolescents.

Niveau	Tranche d'âge	Dimension	Aspects
1	5-8 ans (U8)	Coordination globale	Equilibre, réaction, extension complète du corps, rythme
2	6-9 ans (U8/U10)	Coordination globale	Equilibre, course sur la plante des pieds, lancer ciblé, coordination bras-jambe, force des pieds
3	8-11 ans (U10/U12)	Formes de base courir, sauter, lancer	Franchissement rythmé d'obstacles, engagement actif du pied, lancer en fronde, saut à la corde, poussée
4	10-13 ans (U12/U14)	Formes de base courir, sauter, lancer	Course d'obstacle avec changement de jambe, sauts vers le haut, rythme des derniers pas, lancer/poussée après élan
5	12-15 ans (U14/U16)	Formes de base de l'athlétisme	Course de haies, sauter en hauteur, lancer en ligne avec élan, lancer en rotation

D'autres tests dès 2013

Il existe également une série de tests (niveau «amateur» et niveau «professionnel») servant de passerelle vers l'athlétisme de performance, mais qui ne sont pas approfondis dans le thème de ce mois. Ces tests permettent aux entraîneurs de contrôler les objectifs d'apprentissage et d'évaluer les capacités conditionnelles orientées vers la technique. La série complète de tests figurera dans la nouvelle brochure J+S d'athlétisme qui sera disponible dès 2013 dans le cadre de la révision générale du manuel d'athlétisme J+S.

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO