

Tests d'athlétisme: Leur déroulement

D'un côté, les tests permettent de mesurer certaines capacités à un moment donné. D'un autre, ils ouvrent des perspectives intéressantes pour construire des leçons d'athlétisme attractives et motivantes.

Préparation



Chaque test doit être soigneusement préparé avec les enfants et les jeunes. Les moniteurs proposent soit des exercices préparatoires soit les exercices des tests eux-mêmes. Points importants:

- Respecter l'ordre prévu (selon les niveaux)
- Tenir compte de l'âge
- Adapter le choix des tests à l'âge et aux capacités des jeunes
- Effectuer les tests avant tout en hiver et au printemps

Exécution et évaluation

Les tests peuvent être effectués de manière isolée ou sous forme de série complète (un niveau) et ils peuvent être répétés selon les besoins. Les [fiches d'évaluation](#) (xls) offrent une aide didactique précieuse. Le moniteur ou l'enseignant communiquent les résultats aux participants et les commentent.

Les moniteurs et les enseignants doivent énoncer et évaluer précisément les critères principaux afin d'inciter les jeunes athlètes à s'entraîner de manière ciblée. Aides didactiques et exercices préparatoires aux tests:

- [Description des tests](#) (pdf) (recueil de matière idéal pour les enseignants et les moniteurs)
- [Vidéos des tests](#)

L'évaluation – test réussi ou non – est relativement simple, car les exercices s'effectuent selon un ordre préétabli. Il est important pour cela que le déroulement soit suivi de manière précise.

Lorsque les enfants et les adolescents ont réussi un test, ils reçoivent l'insigne correspondant. Ces insignes peuvent être obtenus à petit prix auprès de la [Fédération suisse d'athlétisme](#).

Remarque finale

Les tests d'athlétisme ne remplacent pas l'enseignement planifié de la discipline ni l'entraînement technique orienté vers la performance. Ils permettent de construire des séquences attractives aussi bien pour l'école que pour le club. Ils offrent aussi une aide précieuse pour le contrôle des objectifs d'apprentissage et d'entraînement.

Quand recourt-on aux tests d'athlétisme?

Le plus tôt est le mieux! Ces tests permettent de contrôler la qualité du mouvement, ce qui est primordial dès le plus jeune âge. Les données relatives aux âges sont cependant à relativiser selon le nombre d'années de pratique des jeunes. Ce qui importe, c'est de tenter un nouveau niveau chaque année, car la préparation aux tests est tout aussi importante – voire plus – que l'exécution des tests eux-mêmes.

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