

Tests d'athlétisme: Privilégier la qualité à la performance

Le thème de ce mois se penche sur une nouvelle série de tests d'athlétisme à mettre en oeuvre à l'école et dans les clubs. Ciblés sur les domaines «courir – sauter – lancer», ces tests valorisent la qualité du mouvement plutôt que la performance à l'état pur.



L'athlétisme est une discipline sportive où la performance se mesure précisément, en temps et en centimètres. Or, chez les jeunes en croissance, le développement physique, très différent d'un enfant à l'autre, joue un rôle souvent déterminant.

Les résultats mesurés durant cette période ne permettent donc pas de prévoir les succès futurs. Seule une analyse de la qualité motrice tout au long du développement des jeunes peut donner une image différenciée et plus pertinente de leur potentiel sportif.

Des formes simplifiées

La Fédération suisse d'athlétisme avait déjà pris en compte cette situation vers la fin des années 1980. Ainsi furent élaborés, en complément du test de performance qui évalue le potentiel de condition physique, des tests moteurs destinés à mesurer de manière attractive les capacités motrices dans le domaine de la coordination.

Avec l'introduction de J+S-Kids en 2008, les spécialistes se sont rendu compte qu'il manquait des formes de tests plus simples pour la tranche d'âge des 5 à 7 ans. C'est ainsi qu'ont vu le jour les nouveaux tests présentés dans ce document et spécialement adaptés aux plus jeunes.

Aussi pour les écoliers

Les tests présentés dans le cadre du thème de ce mois conviennent aux jeunes athlètes de 5 à 15 ans. Leur simplicité permet d'y recourir non seulement dans les clubs mais plus largement partout où les enfants courent, sautent et lancent.

Thème du mois

– [Tests d'athlétisme](#) (pdf)

Articles

- [Les différentes formes](#)
- [Leur déroulement](#)

Tests (avec vidéos)

- [Niveau 1 \(U8\)](#)
- [Niveau 2 \(U8/U10\)](#)
- [Niveau 3 \(U10/U12\)](#)
- [Niveau 4 \(U12/U14\)](#)
- [Niveau 5 \(U14/U16\)](#)
- [Test d'endurance](#)

Moyens didactiques

- [Fiches descriptives](#) (pdf)
- [Fiches d'évaluation](#) (xls)

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