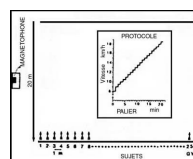
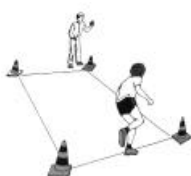
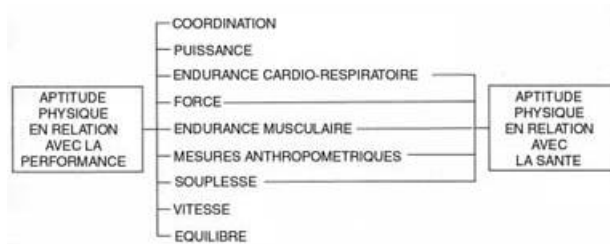
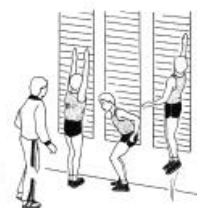
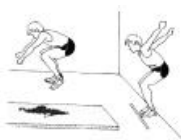


Tests de condition physique pour les structures «Sports-Arts-Etudes» du secondaire de la République et Canton du Jura



Michel Kohler

Coordinateur sportif des structures SAE

(version novembre 2001)

Table des matières

AVANT-PROPOS.....	3
CRITERES, TESTS RETENUS ET DIRECTIVES GENERALES	4
CRITÈRES	4
BATTERIE EUROFIT	4
DIRECTIVES GÉNÉRALES	5
ORDRE À SUIVRE POUR ADMINISTRER LES TESTS MOTEURS	6
DONNÉES D'IDENTIFICATION / MESURES ANTHROPOMÉTRIQUES.....	7
FLEXION DU TRONC AVANT EN POSITION ASSISE (FTAPA)	8
MATERIEL	8
INSTRUCTIONS POUR LE SUJET	8
DIRECTIVES POUR L'EXAMINATEUR.....	8
RESULTAT.....	9
FACTEUR PRINCIPAL.....	9
TABELLE D' EVALUATION.....	9
SAUT EN LONGUEUR SANS ELAN (SLSE)	10
MATERIEL.....	10
INSTRUCTIONS POUR LE SUJET	10
DIRECTIVES POUR L'EXAMINATEUR.....	10
RESULTAT.....	10
FACTEUR PRINCIPAL.....	11
TABELLE D' EVALUATION	11
SAUT EN HAUTEUR (SEH) : SARGENT-TEST.....	12
MATERIEL.....	12
INSTRUCTIONS POUR LE SUJET	12
DIRECTIVES POUR L'EXAMINATEUR.....	12
RESULTAT.....	13
FACTEUR PRINCIPAL.....	13
COURSE AVEC CHANGEMENT DE DIRECTION, 40 M (CCD).....	14
MATERIEL.....	14
INSTRUCTIONS POUR LE SUJET	14
DIRECTIVES POUR L'EXAMINATEUR.....	14
RESULTAT.....	15
FACTEUR PRINCIPAL.....	15
TEST PROGRESSIF DE COURSE-NAVETTE DE 20 M (LEGER-BOUCHER).....	16
MATERIEL.....	16
INSTRUCTIONS POUR LE SUJET	16
DIRECTIVES POUR L'EXAMINATEUR.....	17
RESULTAT.....	17
FACTEUR PRINCIPAL.....	17
CONCLUSION	18
BIBLIOGRAPHIE	19
ANNEXES.....	20
ETALONNAGE DU MAGNETOPHONE	20
TABLEAUX DE CORRESPONDANCES	21
CONTACTS – ADRESSES UTILES	23

Avant-propos

Se référant à l'article 10 de la Directive réglant l'organisation et le fonctionnement des "Structures Sports-Arts-Etudes" dans les écoles secondaire du 5 mai 2001, le coordinateur sportif de la structure après séances avec les responsables médicaux, les professeurs, les entraîneurs et les responsables sportifs et artistiques a défini une batterie de tests médico-sportifs.

L'objectif de ces tests est de mesurer le progrès des artistes et sportifs dans le domaine des qualités physiques fondamentales. Basketteur, danseuse, footballeur, volleyeuse, pianiste,... l'aptitude physique sera ainsi évaluée de la même manière. De plus, en un temps assez court, ces tests peuvent fournir une quantité d'informations nouvelles et descriptives à partir desquelles on peut évaluer les attitudes concernant la condition physique des enfants et, le cas échéant, les réviser :

- sur le plan individuel, la mesure de son aptitude peut aider l'adolescent à adopter une attitude positive envers son corps, à prendre conscience de sa condition physique et ainsi augmenter sa motivation d'entretenir ou d'améliorer sa forme; d'autre part, les tests peuvent inciter les parents à s'intéresser et à participer activement à l'évolution de l'aptitude physique de leurs enfants (et même à améliorer la leur) ;
- les tests peuvent mettre en évidence des problèmes de santé individuels ou collectifs (à la suite soit d'une enquête isolée, soit d'une série d'enquêtes de suivi), suggérer des remèdes possibles et contrôler l'efficacité de ces derniers ;
- en ce qui concerne la pratique des sports, les tests peuvent faire apparaître les points faibles ou la faiblesse générale de l'aptitude physique et éviter ainsi des accidents sportifs ; à l'inverse, ils peuvent révéler des potentialités que l'adolescent voudra peut-être exploiter.

L'absence d'une méthode d'évaluation globale et objective est déplorée depuis longtemps par les responsables sportifs. En mettant à leur disposition un ensemble de tests scientifiquement validés et communs à toute la structure SAE (et même au-delà pour certains tests), on leur permettra de procéder à cette évaluation avec confiance et de participer à une entreprise collective cohérente.

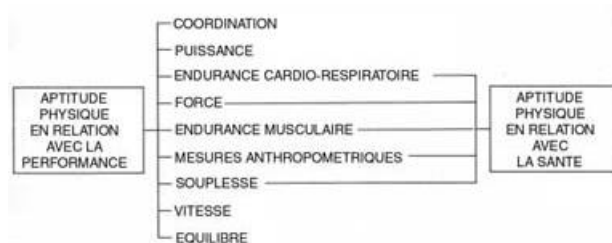
Critères, tests retenus et directives générales

Critères

Un certain nombre de tests et de batteries de tests existaient déjà dans ce domaine. Pour juger de l'efficacité d'un tests, plusieurs critères ont été retenus :

- la validité : un test est valide lorsqu'il mesure réellement ce qu'il est censé mesurer
- la fidélité : un test est fidèle lorsque, exécuté à plusieurs reprises, il donne les mêmes résultats
- l'accessibilité : un test est accessible si on peut l'utiliser avec des moyens simples et disponibles.

De plus, le tableau ci-contre indique neuf dimensions qui contribuent à l'aptitude physique. On peut noter que certains éléments sont communs à la fois à l'aptitude physique en relation avec la performance et à celle en relation avec la santé.



Remarque : sous équilibre il faut entendre toutes les qualités de coordination (O.R.D.R.E)

Les dimensions en relation avec la santé ont un intérêt supplémentaire qui est celui d'être des éléments essentiels dans l'aptitude physique en relation avec la performance. Bien qu'il y ait encore des discussions sur les composantes (dimensions) qui constituent l'aptitude physique, la division en relation avec la santé et la performance est généralement acceptée.

Les tests sélectionnés qui répondaient le mieux à ces différentes considérations proviennent en majorité de la batterie "Eurofit".

Batterie Eurofit

En 1978, le Comité pour le développement du sport du Conseil de l'Europe est à l'origine de la naissance du projet Eurofit. Ce projet avait pour but de mettre en place le principe du sport pour tous afin d'améliorer par la pratique épanouissante d'une activité physique, le bien-être et la forme des enfants. Cette démarche fut étendue à l'évaluation de la condition physique chez les adultes.

Concrètement, cela s'est traduit par la mise en place d'une batterie de tests normalisés, permettant de connaître l'aptitude physique d'une personne.

Les tests Eurofit sont conçus pour favoriser chez l'adolescent l'appréhension de son identité et le sens de ses propres responsabilités. Bien qu'ils soient d'abord conçus pour les enfants d'âge scolaire (6 à 18 ans), ils ont été appliqués avec succès à des tranches d'âge supérieur et peuvent ainsi fournir à l'individu un point de référence stable au cours de cette période difficile du passage de l'enfance à l'âge adulte.

Cette batterie de tests porte, entre autres, sur la souplesse, la vitesse, l'endurance, la force. Eurofit représente une batterie simple et pratique, fondée sur des tests pertinents, fiables et valides d'un excellent rapport coût-efficacité.

Ce ne sont donc pas des exercices et, pour qu'ils jouent pleinement leur rôle, l'adolescent ne doit ni les apprendre, ni s'y entraîner. Ces tests représentent un moyen scientifique de recherche sur l'aptitude physique de l'adolescent et ses répercussions sur l'entraînement, qui bien sûr ne remplace pas des tests sportifs et médicaux pratiqués en clinique du sport.

Certains amendements et modifications mineurs ont été incorporés dans les tests retenus pour les structures Sports-Arts-Etudes de la République et Canton du Jura. De plus, à titre indicatif, les tabelles d'évaluation, pour certains tests tirés de la batterie Eurofit, figurent à la suite de la description et du protocole de chaque test.

Directives générales

- Les sujets exécutent tous les tests en vêtements de sport.
- Tous les tests doivent avoir lieu de préférence dans une salle assez grande et bien ventilée. Un sol antidérapant et des chaussures de sport sont nécessaires pour les épreuves de course et de saut. Les conditions des tests en plein air varient trop pour arriver à une situation de tests standardisés.
- La batterie de tests moteurs doit être exécutée en suivant minutieusement l'ordre des tests indiqué ci-après.
- Chaque test comporte des directives précises qui doivent être minutieusement étudiées et lues à chaque sujet afin que le test soit aussi objectif que possible.
- Un échauffement "général" préalable est nécessaire
- Il faut laisser au sujet un temps de récupération suffisant entre chaque test. Les sujets doivent rester inactifs entre chaque test.
- Les sujets ne sont pas autorisés à faire un essai préliminaire, sauf expressément indiqué dans la description du test.
- Il est important d'encourager les sujets pendant l'exécution du test. La personne qui administre les tests doit encourager une performance exacte, rapide ou continue selon le facteur mesuré.
- Si les test moteurs ainsi que l'un des tests d'endurance cardio-respiratoire sont administrés le même jour, les tests moteurs devront être administrés en premier.

- La valeur et l'efficacité des tests dépendront en grande partie de la rigueur de la passation et de l'ambiance motivante créée par l'examineur
- Ces tests doivent être administrés si possible trois fois par an à l'ensemble des élèves de la structure "Sports-Arts-Etudes".
- Pour bien motiver les élèves, la personne qui administre le test doit leur expliquer clairement pourquoi on procède à cette évaluation et commenter les résultats obtenus.
- Pour qu'on puisse comparer les résultats, les conditions de passation doivent être, autant que possible, identiques pour chaque élève et pour chaque séance (par exemple, lieu, matériel, température, etc.).
- Les résultats des tests doivent être communiqués au coordinateur sportif de la structure

Ordre à suivre pour administrer les tests moteurs

- ❖ Flexion tronc avant en position assise (FLT).
- ❖ Saut en longueur sans élan (SLO).
- ❖ Saut en hauteur sans élan (SHO).
- ❖ Course navette 4 x 10 mètres (CNA)
- ❖ Course navette progressive (doit toujours être administrée en dernier).

Données d'identification / Mesures anthropométriques

Les premières informations à prendre sont :

- les données d'identification (nom, prénom, date de naissance, sexe,...)
- les composantes structurelles qui seront obtenues par mesures anthropométriques :
 - Taille (cm) : Elle est mesurée sur l'individu se tenant debout, les talons, les fesses et le dos touchant une surface verticale. La tête est orientée de sorte que le bord supérieur du méat de l'oreille externe et le bord inférieur de l'orbite se situent sur un plan horizontal; les talons sont joints et sur la planche. Le sujet prend et maintient une grande inspiration et est alors mesuré au millimètre près.
 - Poids (kg) : Le sujet, portant le minimum de vêtements, se tient debout au centre de la plate-forme de la balance. Le poids est enregistré à 100 grammes près.
 - Index de masse corporelle (IMC) : est une mesure utilisé par des médecins et chercheurs qui étudient l'obésité. L'IMC est le rapport entre le poids et la taille d'une personne. Il est égale au poids (en kilogrammes) divisé par le carré de la taille (en mètres) ($IMC = \text{kg}/\text{m}^2$).

Tabelle :

Morphologie	IMC
Mince	< 19
Normal(e)	$\geq 19 < 22$
Un peu gros	$\geq 22 < 25$
Surpoids	$\geq 25 < 30$
Obèse	≥ 30

Flexion du tronc avant en position assise (FTAPA)

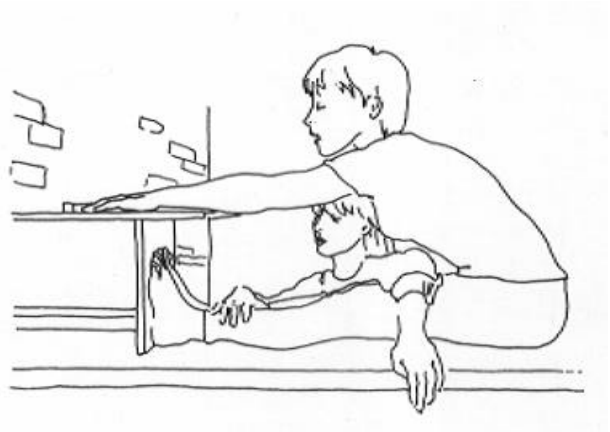
En position assise, flexion en avant aussi loin que possible

Matériel

- Une table de test ou une caisse aux mesures suivantes: longueur 35 cm; largeur 45 cm; hauteur 32 cm. Les mesures de la plaque supérieure sont: longueur, 55 cm; largeur, 45 cm. Cette plaque dépasse de 15 cm le côté supportant les pieds. Une échelle de 0 à 50 cm est dessinée au centre de la plaque supérieure.
- Il est indispensable de disposer d'une règle d'environ 30 cm, à placer sur la caisse, que le sujet peut déplacer avec les doigts.

Instructions pour le sujet

«Asseyez-vous. Placez les pieds verticalement contre la caisse, le bout des doigts au bord de la plaque horizontale. Penchez le tronc vers l'avant aussi loin que possible sans plier les genoux, poussez lentement et progressivement la règle en avant, sans heurts et en tenant les mains tendues. Restez immobile dans la position la plus avancée. Abstenez-vous de mouvements saccadés.»



Directives pour l'examineur

- Debout à côté du sujet, maintenez ses genoux dans la position jambes tendues.
- Le sujet doit mettre ses mains au bord de la plaque horizontale, en contact avec la règle, avant de pencher le tronc plus loin en avant.
- Le résultat est déterminé d'après la position la plus avancée que le sujet peut atteindre sur l'échelle avec le bout des doigts. Le sujet doit maintenir cette position le temps de compter au moins jusqu'à deux, de façon à permettre à l'examineur de lire correctement le résultat.
- Lorsque les doigts des deux mains n'atteignent pas une position analogue, on enregistrera la distance moyenne du bout des deux doigts.

- Le test doit être effectué lentement et progressivement sans aucun mouvement saccadé.
- Le deuxième essai est effectué après une courte pause.

Résultat

Le meilleur des deux résultats est enregistré. Celui-ci est exprimé par le nombre de centimètres atteints sur l'échelle tracée sur la partie supérieure de la caisse.

Exemple

Un sujet atteignant ses orteils obtient 15. Un autre, dépassant ce niveau de 7 cm obtiendra 22

Facteur principal

Souplesse du tronc

Table de l'évaluation

Résultat en centimètres

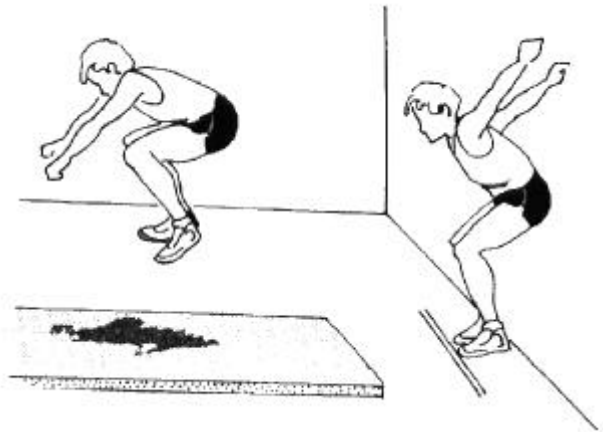
Age	12		13		14		15		16	
Sexe	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G
Excellent	30 – ...	23 – ...	33 – ...	23 – ...	33 – ...	27 – ...	35 – ...	28 – ...	35 – ...	29 – ...
Bon	27 – 29	19 – 22	29 – 32	20 – 22	29 – 32	22 – 26	31 – 34	24 – 27	32 – 34	24 – 28
Moyen	24 – 26	16 – 18	25 – 28	16 – 19	25 – 28	18 – 21	28 – 30	19 – 23	30 – 31	20 – 23
Faible	21 – 23	13 – 15	21 – 24	12 – 15	21 – 24	12 – 17	22 – 27	13 – 18	25 – 29	17 – 19
Insuffisant	... – 20	... – 12	... – 20	... – 11	... – 20	... – 11	... – 21	... – 12	... – 24	... – 16

Saut en longueur sans élan (SLSE)

Saut en longueur à partir d'une position debout.

Matériel

- Un sol antidérapant.
- Un morceau de craie.
- Un mètre ruban.



Instructions pour le sujet

Tenez-vous debout, les pieds à la même hauteur, les orteils juste derrière la ligne de départ. Fléchissez les genoux en plaçant les bras vers l'avant, à l'horizontale. D'une détente vigoureuse, accompagnée d'un balancement des bras, sautez le plus loin possible. Réceptionnez-vous, les pieds joints sans perdre l'équilibre. Effectuez le test deux fois, le meilleur résultat étant compté.»

Directives pour l'examineur

- Tracez des lignes horizontales tous les 10 cm sur le sol, parallèlement à la ligne de départ et à un mètre de celle-ci.
- Déposez le mètre ruban perpendiculairement à ces lignes, ce qui permettra de relever des mesures exactes.
- Debout sur le côté, enregistrez les distances franchies.
- Mesurez cette distance depuis la ligne de départ jusqu'au premier point de contact des talons avec le sol. Si les deux talons ne sont pas à la même hauteur, notez la distance la plus courte.
- Si le sujet tombe en arrière ou touche le sol avec une partie quelconque du corps, faites faire un nouvel essai. S'il tombe en avant, l'essai est pris en compte.
- L'erreur de mesure peut être importante, apportez tous les soins à la lecture.

Résultat

Le meilleur des deux résultats obtenus est enregistré et noté en centimètres.

Exemple : un sujet qui effectue un saut de 1 m 56 obtient 156.

Facteur principal

Force explosive ou force-vitesse ou puissance des membres inférieurs

Tabelle d'évaluation

Résultat en centimètres

Age	12		13		14		15		16	
Sexe	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G
Excellent	166 – ...	176 – ...	172 – ...	185 – ...	172 – ...	195 – ...	172 – ...	207 – ...	172 – ...	212 – ...
Bon	158 – 165	169 – 175	161 – 171	173 – 184	163 – 171	182 – 194	162 – 171	194 – 206	163 – 171	202 – 211
Moyen	150 – 157	155 – 168	152 – 160	163 – 172	153 – 162	171 – 181	152 – 161	183 – 193	154 – 162	194 – 201
Faible	140 – 149	152 – 154	142 – 151	153 – 162	144 – 152	158 – 170	143 – 151	170 – 182	146 – 153	182 – 193
Insuffisant	... – 139	... – 151	... – 141	... – 152	... – 143	... – 157	... – 142	... – 169	... – 145	... – 181

Saut en hauteur (SEH) : Sargent-test

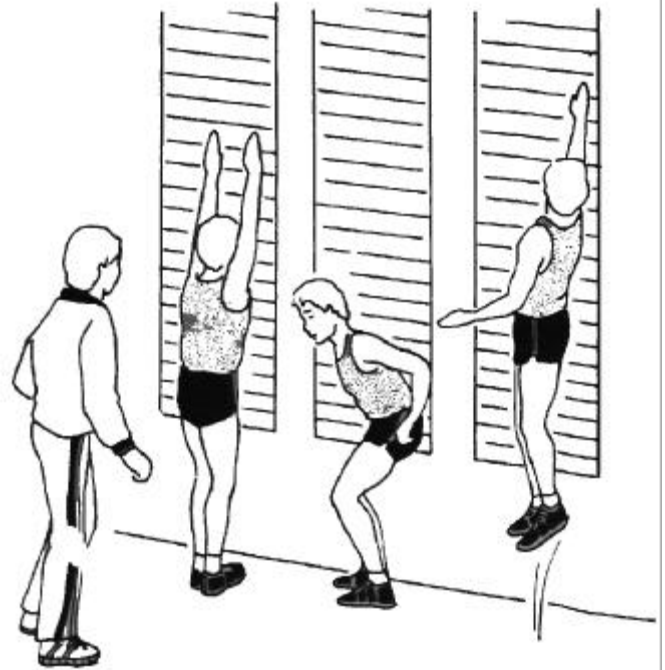
Matériel

Fixer au mur un tableau noir. Diviser le tableau par des lignes horizontales tracées tous les 5 cm. Indiquer sur le tableau la hauteur exacte au-dessus du sol, tous les dix centimètres, afin de faciliter la lecture des résultats.

De la craie (si possible de la craie au magnésium)

Instructions pour le sujet

Enduisez de craie les extrémités des doigts des deux mains. Debout devant le tableau, tenez les mains levées au-dessus de la tête. Les pieds doivent être joints, les talons au sol. Le corps, les bras et les doigts étant complètement étendus, faire une marque avec le bout des doigts sur le tableau. Placez-vous alors transversalement par rapport au tableau, à gauche ou à droite. Pliez les genoux, ramenez les bras vers l'arrière et sautez le plus haut possible. A la hauteur maximum, marquez le tableau avec un doigt de la main gauche ou de la main droite. Effectuez le test deux fois, le meilleur résultat étant enregistré.



Directives pour l'examineur

Hauteur d'extension

- Aidez le sujet à prendre la position correcte (vérifier si les talons sont au sol et si tout le corps est étiré)
- Relevez et mesurez la hauteur d'extension
- Si les extrémités des doigts des deux mains n'arrivent pas à la même hauteur, demandez au sujet de rectifier sa position. S'il n'y réussit pas, prenez alors la hauteur moyenne atteinte par les deux mains.

Hauteur atteinte en sautant

- Signalez au sujet l'importance du fléchissement des genoux, du balancement des bras, de la complète extension du corps et la nécessité de marquer le tableau au point le plus élevé

- Une course de quelques pas en guise d'élan n'est pas autorisée
- Le sujet procède à deux essais et son meilleur résultat, exprimé en centimètres, est enregistré
- Effacez régulièrement les marques de craie sur le tableau

Résultat

Le résultat est représenté par la différence entre la hauteur d'extension et celle atteinte lors du meilleur des deux sauts verticaux

Exemple : saut vertical : 270 cm, hauteur d'extension : 224 cm = résultat : 46 cm

Facteur principal

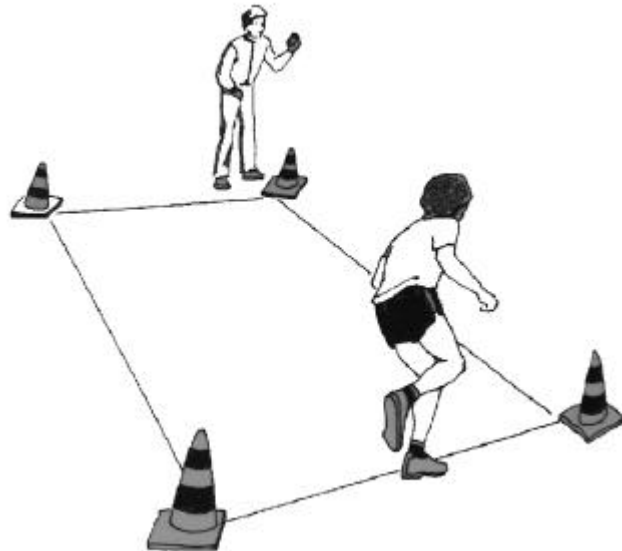
Force explosive ou force-vitesse ou puissance des membres inférieurs

Course avec changement de direction, 40 m (CCD)

Un test de course navette à une vitesse maximale avec transport de témoins

Matériel

- Un sol propre et antidérapant.
- Un chronomètre.
- Un mètre ruban.
- De la craie ou du ruban.
- Des cônes de marquage routier (bornes)
- Deux témoins



Instructions pour le sujet

Mettez-vous en position de départ derrière la ligne, en plaçant un pied juste derrière celle-ci et en tenant un témoin dans la main. Au signal de départ, courez le plus vite possible jusqu'à l'autre ligne, franchissez-la d'un pied au moins et lâchez le témoin. Revenez le plus rapidement possible à la ligne de départ. Ramassez le deuxième témoin, également en franchissant la ligne d'un pied au moins et faites demi-tour le plus vite possible. Idem que précédemment. Au retour ne ralentissez pas en arrivant à la ligne terminale, mais continuez à courir. Le test est effectué deux fois après un temps de récupération.

Directives pour l'examineur

- Tracez deux lignes parallèles sur le sol (à la craie ou avec un ruban) à 10 m l'une de l'autre.
- Ces lignes doivent avoir 1,20 m de long. Indiquez-en les extrémités par des cônes (massues, blocs).
- Veillez à ce que le sujet franchisse bien les lignes avec au moins un pied, qu'il reste dans le couloir tracé et que ses demi-tours soient aussi rapides que possible.
- Le deuxième témoin est posé à plat sur le sol
- Arrêtez le test lorsque le sujet franchit la ligne d'arrivée avec la poitrine.
- Le sujet ne doit pas glisser au cours du test. C'est pourquoi un sol antidérapant est indispensable.

Résultat

Le temps enregistré est exprimé en dixièmes de seconde.

Exemple : un temps de 21,6 s

Facteur principal

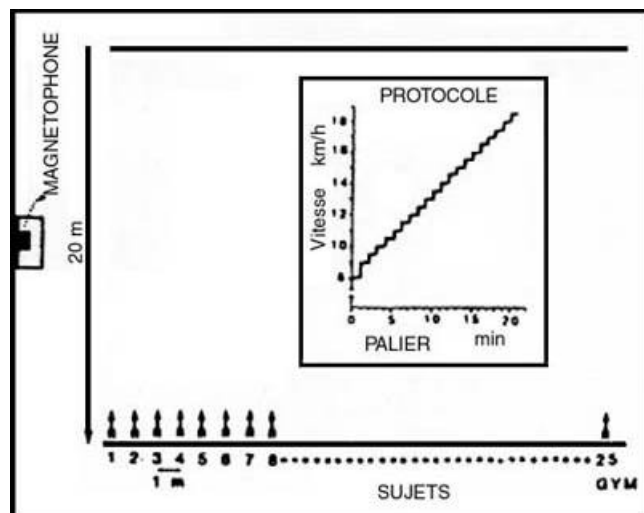
Vitesse de course et coordination

Test progressif de course-navette de 20 m (Léger-Boucher)

Le test le plus approprié pour mesurer l'endurance cardio-respiratoire dans le cadre d'un cours d'éducation physique est donc le test d'endurance de course navette qui, ces dernières années, a fait preuve d'un niveau de validité et de fiabilité tel qu'il a évincé le test de course de six minutes recommandé dans le manuel provisoire. Rappelons qu'il s'agit d'un test de performance maximale et que, pour que les mesures soient valables, il est essentiel que les sujets soient tout à fait motivés et comprennent clairement leur responsabilité personnelle dans l'effort qu'on leur demande.

Matériel

- un gymnase ou un espace pouvant accueillir une piste de 20 mètres de long;
- une corde de mesure de 20 mètres;
- un ruban adhésif, pour matérialiser les couloirs;
- un magnétophone avec, de préférence, possibilité de régler la vitesse de défilement de la bande;
- une bande magnétique pré-enregistrée du protocole.



Instructions pour le sujet

Le test de course navette que vous allez passer donne une idée de votre capacité aérobie maximale, c'est-à-dire de votre endurance. Il s'agit pour vous de courir en allers-retours sur une piste de 20 mètres.

La vitesse sera contrôlée au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles réguliers. Vous déterminerez vous-même votre allure de façon à vous trouver en bout de piste au moment où vous entendez le signal. Posez un pied derrière la ligne. Lorsque vous arrivez en bout de piste, faites rapidement demi-tour et courez dans la direction opposée. Les virages en courbe sont interdits.

La vitesse, lente au début, augmentera petit à petit toutes les 60 secondes. Le but du test est de suivre le rythme imposé, le plus longtemps possible. Vous vous arrêterez quand vous ne serez

plus en mesure de suivre ce rythme ou lorsque vous jugerez ne pas pouvoir terminer le palier en cours. Notez le chiffre donné par la bande sonore lorsque vous vous arrêtez: c'est votre résultat. La durée du test varie d'un individu à l'autre; plus vous êtes en forme, plus longtemps durera le test.

En résumé, il s'agit d'un test maximal et progressif, c'est-à-dire facile au début et difficile vers la fin. Bonne chance!

Directives pour l'examineur

- Choisissez l'emplacement du test. Prévoyez au moins 1 mètre en plus à chaque extrémité de la piste. Plus l'espace est large, plus on peut tester de sujets simultanément : l'espace entre chaque sujet doit être au moins de 1 mètre. La surface doit être régulière, mais sa composition importe peu. Les deux extrémités de la piste doivent être clairement indiquées. Une zone-tampon de deux mètres est indiquée.
- Vérifiez le fonctionnement de la bande sonore et du magnétophone. Prévoyez un système assez puissant.
- Prenez connaissance du contenu de la bande sonore.
- Vérifiez la vitesse de défilement de la bande sur le magnétophone qui sera utilisé le jour du test. Pour cela, utilisez la période d'étalonnage de 1 minute au début de la bande. Si celle-ci diffère ajustez la distance de course afin d'obtenir la bonne vitesse. Ceci peut être accompli en utilisant les facteurs de correction figurant dans les annexes.

Résultat

Le palier où le sujet s'est arrêté est noté.

En utilisant une table on peut en fonction de l'âge de l'élève, relever la vitesse correspondante au dernier palier et la $\dot{V}O_2$ max ($\text{ml}\cdot\text{min}^{-1}\cdot\text{kg}^{-1}$)

Facteur principal

Endurance aérobie - Puissance maximale aérobie

Conclusion

La place de la condition physique est évidemment dépendante des aspects propres aux différentes disciplines artistiques et sportives. Ces tests sont là pour donner une image de l'état de santé des jeunes filles et jeunes garçons intégrés dans les structures « Sports-Arts-Etudes » des écoles secondaires de la République et Canton du Jura.

En regard de la planification qui doit être mise en place, ces tests trouvent tout naturellement leur place comme procédé d'évaluation afin de vérifier dans quelle mesure les objectifs définis ont été atteints.

De plus pour diriger correctement le processus d'un entraînement sportif, il faut être capable d'apprécier les modifications « physiques et physiologiques » subies par les jeunes.

Alors... bons tests à tous !

Coordinateur sportif
Michel Kohler

Bibliographie

- Evaluation de l'aptitude physique : EUROFIT, batterie expérimentale, manuel provisoire, 1983, Editions du Conseil de l'Europe
- Eurofit tests pour enfants - Tests européens d'aptitude physique, 1993, 80 p. Editions du Conseil de l'Europe
- Eurofit pour adultes - Evaluation de l'aptitude physique en relation avec la santé, 1995, 117 p., Editions du Conseil de l'Europe
- G. Cazorla, L. Léger, Comment évaluer et développer vos capacités aérobies – Epreuve de course navette et épreuve VAMEVAL, 1993, AREAPS
- J.-P. Famose, M. Durand, Aptitudes et performances motrice, 1988, Revues EPS
- G. Cometti, Pour une préparation physique scientifique – les moyens de contrôle à la disposition de l'entraîneur, UFR STAPS Dijon

Annexes

Étalonnage du magnétophone

Durée de la minute étalon selon votre magnétophone (s)	Correction de la distance entre les lignes (m)	Durée de la minute étalon selon votre magnétophone (s)	Correction de la distance entre les lignes (m)
55.0	18.3	60.5	20.2
55.5	18.5	61.0	20.3
56.0	18.7	61.5	20.5
56.5	18.8	62.0	20.7
57.0	19.0	62.5	20.8
57.5	19.2	63.0	21.0
58.0	19.3	63.5	21.2
58.5	19.5	64.0	21.3
59.0	19.7	64.5	21.5
59.5	19.8	65.0	21.7

60 secondes = 20 mètres

Tableaux de correspondances

Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (km/h)	Consommations maximales d'oxygène extrapolées en fonction de l'âge : $\dot{V}O_2$ max (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)								
		10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
		Début du test... 2 minutes pour bien ajuster votre vitesse de course sur les bips sonores.								
Palier 1	8.5 km/h	39.1	37.2	35.2	33.3	31.4	29.4	27.5	25.5	23.6
15 s.	8.6	39.7	37.8	36.0	34.0	32.0	30.1	28.2	26.3	24.3
30 s.	8.8	40.3	38.4	36.5	34.6	32.7	30.8	28.9	27.0	25.1
45 s.	8.9	40.9	39.0	37.1	35.3	33.4	31.5	29.6	27.7	25.8
Palier 2	9.0 km/h	41.5	39.6	37.8	35.9	34.0	32.2	30.3	28.5	26.6
15 s.	9.1	42.1	40.3	38.4	36.6	34.7	32.9	31.0	29.2	27.3
30 s.	9.3	42.7	40.9	39.1	37.2	35.4	33.6	31.7	29.9	28.1
45 s.	9.4	43.3	41.5	39.7	37.9	36.1	34.3	32.5	30.6	28.8
Palier 3	9.5 km/h	43.9	42.1	40.3	38.5	36.7	35.0	33.2	31.4	29.6
15 s.	9.6	44.5	42.7	41.0	39.2	37.4	35.6	33.9	32.1	30.3
30 s.	9.8	45.1	43.3	41.6	39.8	38.1	36.3	34.6	32.8	31.1
45 s.	9.9	45.7	44.0	42.2	40.5	38.8	37.0	35.3	33.6	31.8
Palier 4	10 km/h	46.3	44.6	42.9	41.1	39.4	37.7	36.0	34.3	32.6
15 s.	10.1	46.9	45.2	43.5	41.8	40.1	38.4	36.7	35.0	33.3
30 s.	10.3	47.5	45.8	44.1	42.5	40.8	39.1	37.4	35.8	34.1
45 s.	10.4	48.1	46.4	44.8	43.1	41.5	39.8	38.1	36.5	34.8
Palier 5	10.5 km/h	48.7	47.0	45.4	43.8	42.1	40.5	38.9	37.2	35.6
15 s.	10.6	49.3	47.7	46.0	44.4	42.8	41.2	39.6	38.0	36.3
30 s.	10.8	49.9	48.3	46.7	45.1	43.5	41.9	40.3	38.7	37.1
45 s.	10.9	50.5	48.9	47.3	45.7	44.2	42.6	41.0	39.4	37.8
Palier 6	11 km/h	51.1	49.5	47.9	46.4	44.8	43.3	41.7	40.2	38.6
15 s.	11.1	51.7	50.1	48.6	47.0	45.5	44.0	42.4	40.9	39.3
30 s.	11.3	52.3	50.7	49.2	47.7	46.2	44.7	43.1	41.6	40.1
45 s.	11.4	52.8	51.3	49.8	48.3	46.8	45.3	43.8	42.3	40.8
Palier 7	11.5/h	53.4	52.0	50.5	49.0	47.5	46.0	44.6	43.1	41.6
15 s.	11.6	54.0	52.6	51.1	49.7	48.2	46.7	45.3	43.8	42.3
30 s.	11.8	54.6	53.2	51.8	50.3	48.9	47.4	46.0	44.5	43.1
45 s.	11.9	55.2	53.8	52.4	51.0	49.5	48.1	46.7	45.3	43.8
Palier 8	12 km/h	55.8	54.4	53.0	51.6	50.2	48.8	47.4	46.0	44.6
15 s.	12.1	56.4	55.0	53.7	52.3	50.9	49.5	48.1	46.7	45.3
30 s.	12.3	57.0	55.7	54.3	52.9	51.6	50.2	48.8	47.5	46.1
45 s.	12.4	57.6	56.3	54.9	53.6	52.2	50.9	49.5	48.2	46.8
Palier 9	12.5 km/h	58.2	56.9	55.6	54.2	52.9	51.6	50.3	48.9	47.6
15 s.	12.6	58.7	57.4	56.1	54.8	53.5	52.2	50.9	49.6	48.3
30 s.	12.8	59.4	58.2	56.7	55.6	54.3	53.0	51.7	50.4	49.1
45 s.	12.9	60.2	58.9	57.6	56.3	55.0	53.7	52.4	51.1	49.8
Palier 10	13 km/h	60.7	59.5	58.2	57.0	55.8	54.5	53.2	51.9	50.6

Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (km/h)	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
15 s.	13.1	61.2	60.0	58.7	57.7	56.3	55.0	53.8	52.6	51.3
30 s.	13.3	61.8	60.6	59.4	58.2	56.9	55.7	54.5	53.3	52.1
45 s.	13.4	62.4	61.2	60.0	58.8	57.6	56.4	55.2	54.0	52.8
Palier 11	13.5 km/h	63.0	61.8	60.6	59.5	58.3	57.1	55.9	54.8	53.6
15 s.	13.6	63.6	62.4	61.3	60.1	59.0	57.8	56.7	55.5	54.3
30 s.	13.8	64.2	63.1	61.9	60.8	59.6	58.5	57.4	56.2	55.1
45 s.	13.9	64.8	63.7	62.6	61.4	60.3	59.2	58.1	57.0	55.8
Palier 12	14 km/h	65.4	64.3	63.2	62.1	61.0	59.9	58.8	57.7	56.6
15 s.	14.1	66.0	64.9	63.8	62.7	61.7	60.6	59.5	58.4	57.4
30 s.	14.3	66.6	65.5	64.5	63.4	62.3	61.3	60.2	59.2	58.1
45 s.	14.4	67.2	66.1	65.1	64.1	63.0	62.0	60.9	59.9	58.9
Palier 13	14.5 km/h	67.8	66.7	65.7	64.7	63.7	62.7	61.6	60.6	59.6
15 s.	14.6	68.4	67.4	66.4	65.4	64.4	63.4	62.4	61.4	60.4
30 s.	14.8	69.0	68.0	67.0	66.0	65.0	64.0	63.1	62.1	61.1
45 s.	14.9	69.6	68.6	67.6	66.7	65.7	64.7	63.8	62.8	61.9
Palier 14	15 km/h	70.2	69.2	68.3	67.3	66.4	65.4	64.5	63.5	62.6
15 s.	15.1	70.8	69.8	68.9	68.0	67.1	66.1	65.2	64.3	63.4
30 s.	15.3	71.3	70.4	69.5	68.6	67.7	66.8	65.9	65.0	64.1
45 s.	15.4	71.9	71.1	70.2	69.3	68.4	67.5	66.6	65.7	64.9
Palier 15	15.5 km/h	72.5	71.7	70.8	69.9	69.1	68.2	67.3	66.5	65.6
15 s.	15.6	73.1	72.3	71.4	70.6	69.7	68.9	68.1	67.2	66.4
30 s.	15.8	73.7	72.9	72.1	71.2	70.4	69.6	68.8	67.9	67.1
45 s.	15.9	74.3	73.5	72.7	71.9	71.1	70.3	69.5	68.7	67.9
Palier 16	16 km/h	74.9	74.1	73.3	72.6	71.8	71.0	70.2	69.4	68.6
15 s.	16.1	75.5	74.8	74.0	73.2	72.4	71.7	70.9	70.1	69.4
30 s.	16.3	76.1	75.4	74.6	73.9	73.1	72.4	71.6	70.9	70.1
45 s.	16.4	76.7	76.0	75.3	74.5	73.8	73.1	72.3	71.6	70.9
Palier 17	16.5 km/h	77.3	76.6	75.9	75.2	74.5	73.7	73.0	72.3	71.6
15 s.	16.6	77.9	77.2	76.5	75.8	75.1	74.4	73.7	73.1	72.4
30 s.	16.8	78.5	77.8	77.2	76.5	75.8	75.1	74.5	73.8	73.1
45 s.	16.9	79.1	78.5	77.8	77.1	76.5	75.8	75.2	74.5	73.9
Palier 18	17 km/h	79.7	79.1	78.4	77.8	77.2	76.5	75.9	75.2	74.6
15 s.	17.1	80.3	79.7	79.1	78.4	77.8	77.2	76.6	76.0	75.4
30 s.	17.3	80.9	80.3	79.7	79.1	78.5	77.9	77.3	76.7	76.1
45 s.	17.4	81.5	80.9	80.3	79.8	79.2	78.6	78.0	77.4	76.9
Palier 19	17.5 km/h	82.1	81.5	81.0	80.4	79.9	79.3	78.7	78.2	77.6
15 s.	17.6	82.7	82.1	81.6	81.1	80.5	80.0	79.4	78.9	78.4
30 s.	17.8	83.3	82.8	82.2	81.7	81.2	80.7	80.2	79.6	79.1
45 s.	17.9	83.9	83.4	82.9	82.4	81.9	81.4	80.9	80.4	79.9
Palier 20	18 km/h	84.5	84.0	83.5	83.0	82.5	82.1	81.6	81.1	80.6

Contacts – adresses utiles

Office cantonal des Sports
Case Postale 149
2900 Porrentruy
032-465-34-50
Courriel : ocs@jura.ch

Service de l'Enseignement
Rue du 24-Septembre 2
2800 Delémont
032-420-54-25
Courriel : daniel.brosy@jura.ch

Michel Kohler
Coordinateur sportif de la structure SAE
Creux-de-la-Terre 41
2800 Delémont
032-422-16-76
Courriel : michel.kohler@webexpert.ch