

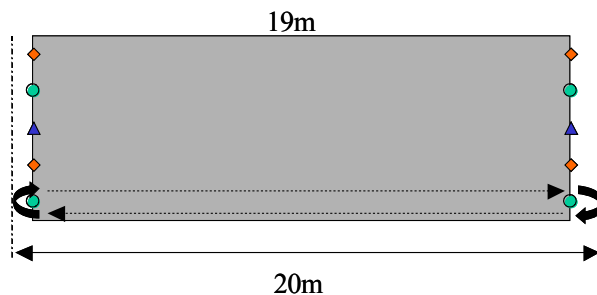


## 1 - TEST D'ENDURANCE : «20m en navettes durant 6min. aller en courant et retour en marchant .»

Objectif : évaluer l'endurance par une activité naturellement pratiquée par les plus jeunes : le déplacement par intermittence...

Matériel et terrain :

- . 1 seul chronomètre quel que soit le nombre de participants.
- . Un terrain NON GLISSANT, de 20m de long; la largeur dépend du nombre de personnes qui participe en même temps (environ 1m par participant). Deux plots par participant, placés un à chaque extrémité; les 2 plots d'un même participant sont, si possible, de la même couleur. Distance entre les plots : 19m; prévoir 50cm pour tourner (soit au total 20m).



Déroulement du test :

Départ : au signal du juge, pour l'ensemble des participants en même temps.

**ALLER EN COURANT et RETOUR EN MARCHANT.**

A chaque extrémité, le participant réalise un demi-tour autour de son plot.

**Le test dure 6 minutes.**

Encadrement :

- . 1 seul juge pour l'organisation, les explications et le chronomètre.
- . 1 jury pour 2 participants doit compter les aller/retour; ces jurys peuvent être des autres participants, à condition qu'ils soient « aptes à compter sérieusement »... Il est fortement conseillé que les jurys inscrivent au fur et à mesure les aller/retour sur papier, ardoise,...

Résultat :

Indiquer la DISTANCE TOTALE PARCOURUE (nombre d'A/R x 40m- Voir tableau de correspondance).

A l'issue du dernier A/R, il peut être ajouté un aller-simple (20m) s'il a été complètement réalisé.

---

# TABLEAU DE CORRESPONDANCE ENTRE LE NOMBRE D'ALLER/RETOUR ET LA DISTANCE PARCOURUE

Nbre A/R	<b>9</b>	<b>9,5</b>	<b>10</b>	<b>10,5</b>	<b>11</b>	<b>11,5</b>	<b>12</b>	<b>12,5</b>	<b>13</b>	<b>13,5</b>	<b>14</b>	<b>14,5</b>
Distance	360	380	400	420	440	460	480	500	520	540	560	580

Nbre A/R	<b>15</b>	<b>15,5</b>	<b>16</b>	<b>16,5</b>	<b>17</b>	<b>17,5</b>	<b>18</b>	<b>18,5</b>	<b>19</b>	<b>19,5</b>	<b>20</b>
Distance	600	620	640	660	680	700	720	740	760	780	800

Nbre A/R	<b>20,5</b>	<b>21</b>	<b>21,5</b>	<b>22</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>23,5</b>	<b>24</b>	<b>24,5</b>	<b>25</b>	<b>25,5</b>
Distance	820	840	860	880	900	920	940	960	980	1000	1020

Nbre A/R	<b>26</b>	<b>26,5</b>	<b>27</b>	<b>27,5</b>	<b>28</b>	<b>28,5</b>	<b>29</b>	<b>29,5</b>
Distance	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180

Nbre A/R	<b>30</b>	<b>30,5</b>	<b>31</b>	<b>31,5</b>	<b>32</b>
Distance	1200	1220	1240	1260	1280



## 2 - TEST DE COORDINATION : «La marelle».

Objectif : évaluer la capacité à se déplacer rapidement vers l'avant, de manière coordonnée.

Matériel et terrain :

- . Une marelle.
- . 1 chronomètre par marelle.

Déroulement du test :

Départ : 2 pieds dans le demi-cercle du bas (Terre). Le départ n'est pas donné : le participant commence quand il veut. Le chronomètre démarre dès qu'un pied décolle du sol.

Consigne: Passer le plus vite possible sur chaque case, 1 pied seulement par case, jusqu'à l'arrivée « au ciel ». Faire demi-tour très vite et réaliser le chemin inverse jusqu'au départ.

Le chronomètre est arrêté dès que le deuxième pied touche la Terre.

Le juge compte les fautes éventuellement réalisées par le participant (par exemple : 2 pieds dans la même case, une case oubliée, non passage par « le ciel », ...)

**Deux essais** par participant.

Encadrement :

1 juge par marelle : explications, chronométrage et comptage des fautes.

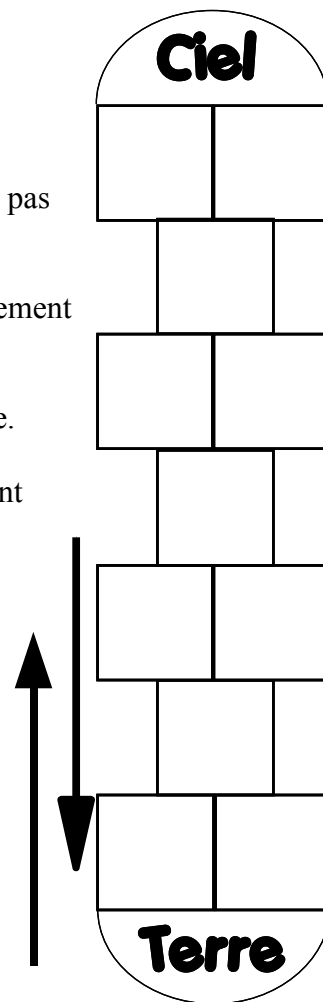
Résultat :

Indiquer le **temps** réalisé en sec.

et le **nombre de fautes** éventuellement commises.

La performance retenue est celle comportant le moins de fautes.

A nombre de fautes égal, le meilleur temps est retenu.



Chaque carré  
mesure 45cm  
de côté



### 3 - TEST DE FORCE-VITESSE : « Saut en longueur sans élan».

Objectif : évaluer les qualités de force-vitesse, autrement dit de puissance, des jambes.

Matériel et terrain :

. 1 décamètre ou mieux, une bande de mesure (de 20cm à 220cm) avec des couleurs différentes tous les 10 cm.

Déroulement du test :

Départ : pieds joints derrière la ligne située au 0 du décamètre.

Principe : Aller le plus loin possible sur 1 saut en longueur, en poussant sur les 2 pieds en même temps.

L'arrivée se fait debout.

Nombre d'essais : 1 seul, sauf en cas de chute vers l'arrière ou de mauvaise réalisation.

Encadrement :

1 juge pour explications et mesures.

Résultat :

La mesure se lit au niveau de l'arrière du pied le plus proche de la ligne de départ.

Indiquer la LONGUEUR DU SAUT, en cm.

Précision de la mesure : 10cm.

---



## 4 - TEST DE VITESSE : «courir le plus loin possible en 5sec.»

Objectif : évaluer la capacité à courir vite sur une distance courte.

Matériel et terrain :

- . 1 chronomètre ou **de préférence un compte à rebours (« Timer »)**.
- . Un couloir de 40m environ avec un balisage (plots, peintures au sol,...) de couleur entre 13m et 33m. Les couleurs changent tous les mètres.

Déroulement du test :

Départ : libre. Le chronomètre démarre lorsque le pied arrière du participant décolle du sol.

Courir le plus vite possible pendant les 5sec.

Le juge relève la couleur (donc la distance) sur laquelle se trouve le pied avant du participant au bout des 5 secondes.

Encadrement :

- . 1 seul juge pour l'organisation, les explications et le chronomètre.

Résultat :

Indiquer la couleur (donc la longueur parcourue) au niveau de laquelle est arrivé le participant (au niveau de son pied avant).

---



## 5 - TEST DE SOUPLESSE

### - MISE EN OEUVRE -

Objectif : mesurer la souplesse tronc-jambes.

Matériel : aucun.

Déroulement du test :

Départ : debout, pieds à plat et serrés, JAMBES TENDUES.

Descendre, lentement et ensemble, les mains le long des jambes, le plus bas possible, en gardant toujours les jambes tendues.

La mesure se fait au niveau de la position la plus basse TENUE 3 SECONDES.

Le juge se place de profil par rapport au participant afin de vérifier que les jambes restent bien tendues.

Cotation :

- mains à plat au sol : 5
  - au moins le bout de 3 doigts touche le sol : 4
  - le bout des doigts arrive au moins au niveau de la cheville : 3
  - le bout des doigts arrive au moins au niveau du mi-tibia : 2
  - le bout des doigts arrive au niveau du genou : 1
-