

03 | 2012

Thème du mois – Sommaire

Formes de tests	2
Déroulement des tests	3
Tests: Niveau 1 (U8)	4
Tests: Niveau 2 (U8/U10)	6
Tests: Niveau 3 (U10/U12)	8
Tests: Niveau 4 (U12/U14)	10
Tests: Niveau 5 (U14/U16)	12
Test d'endurance	14
Conseils	15

Catégories

- Tranche d'âge: 5-15 ans
- Degrés scolaires: Préscolaire, primaire et secondaire I
- Niveaux de progression: Débutants à avancés
- Niveaux d'apprentissage: Acquérir et appliquer



Tests d'athlétisme

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 dans ce thème du 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.

Les formes sélectionnées servent par ailleurs d'exercices fondamentaux pour entraîner les éléments clés de l'athlétisme. En complément à ce document, une fiche descriptive et d'évaluation, une série d'images et une vidéo sont proposées pour chaque test. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

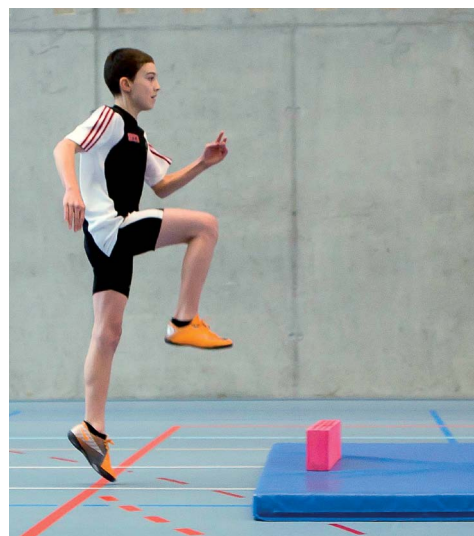
Formes de tests

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 éléments clés 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) 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 (voir page 14).



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.

Déroulement des tests

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

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 (voir page 15) offrent une aide didactique précieuse. Le moniteur ou l'enseignant communiquent les résultats aux participants et les commentent.

Evaluation

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:

- Brochure J+S d'athlétisme (disponible dès 2013)
- Description des tests aux pages 5 à 13 (recueil de matière idéal pour les enseignants et les moniteurs)
- [Vidéos des tests](#) sur mobilesport.ch

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.

Niveau 1 (U8)



Avec le test d'entrée sont évaluées les qualités de coordination de base qui jouent un rôle central pour les courses, les sauts et les lancers.

1.1 Funambule



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Le sujet testé effectue des demi-tours (180°) autour de l'axe longitudinal en équilibre sur la partie étroite du banc retourné. Objectif: quatre demi-tours fluides autour de la jambe d'appui gauche, puis autour de la droite. Petite pause autorisée lors du changement de direction.

Critères:

- Rester en équilibre sur le banc
- Quatre demi-tours fluides de chaque côté
- Pauses brèves lors du changement de direction

Remarque:

- Ne pas faire l'exercice à pieds nus (à cause des rotations)

1.2 Attrape-balle



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Le partenaire laisse tomber une balle dans le dos du sujet testé. Ce dernier regarde devant lui, il ne voit ni ne sent la balle. Lorsqu'il entend l'impact, il se retourne et essaie de la récupérer avant qu'elle touche le sol une seconde fois. Se tourner une fois vers la droite, une fois vers la gauche.

Critère:

- Attraper deux fois de suite la balle, en pivotant alternativement à droite puis à gauche

Remarques:

- Avec un ballon de basketball bien gonflé
- Hauteur de chute: environ 1 m du sol
- Sans signal acoustique de la part du partenaire
- Ne pas frapper le ballon contre le sol
- Veiller au calme à proximité de l'emplacement



1.3 Tape en l'air



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Le sujet testé prend place dans un cerceau. Au-dessus de lui est tendue une corde (hauteur des doigts, bras tendus). Il commence en position accroupie dans le cerceau, pieds parallèles, les deux mains touchant le sol. Il effectue ensuite cinq sauts en extension de manière à frapper dans ses mains au-dessus de la corde, en s'accroupissant après chaque saut.

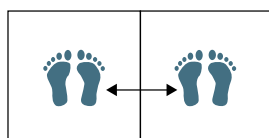
Critères:

- 5 sauts en rythme, en retombant à chaque fois dans le cerceau, en équilibre
- Ne jamais toucher la corde
- Toucher le cerceau avec les deux mains après chaque saut

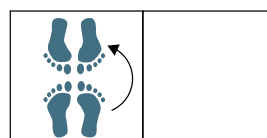
Remarques:

- Le sujet testé regarde en direction de la corde tendue
- Tendre la corde entre les espaliers et un montant de saut en hauteur

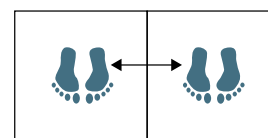
1.4 Marelle



10 sauts latéraux



demi-tour



10 sauts latéraux

- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Un rectangle est dessiné sur le sol (deux carrés de 50×50 cm). Le sujet testé commence dans le carré à gauche. Il saute à pieds joints dans le carré de droite. Il enchaîne 2×10 sauts de manière fluide sans petits sauts intermédiaires, avec un demi-tour à l'intérieur du carré.

Critères:

- Au moins 2×10 sauts rythmés à pieds joints, directs et fluides
- Demi-tour à l'intérieur du carré sans pause
- Ne jamais toucher les lignes

Niveau 2 (U8/U10)



Le niveau 2 s'oriente toujours vers les qualités de coordination de base, mais les premiers éléments techniques et de la condition physique s'invitent progressivement dans le jeu.

2.1 Traversées périlleuses



En équilibre sur le banc retourné, le sujet testé se déplace sur la plante des pieds, avec un ballon lourd tenu au-dessus de la tête. Il effectue deux traversées de la manière suivante: en avant jusqu'au milieu, demi-tour, en arrière jusqu'au bout du banc, puis idem au retour pour rejoindre le point de départ.

Critères:

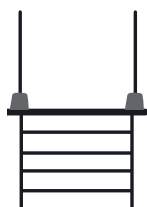
- Ne pas tomber du banc
- Marcher en permanence sur la plante des pieds
- Ne pas fixer le banc avec les yeux
- Le ballon lourd reste en contact avec la tête

Remarque:

- Pour éviter les files d'attente, effectuer seulement l'aller

- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

2.2 Lancer par-dessus un caisson



Le sujet testé, placé derrière un caisson à cinq éléments, lance une balle de tennis contre la paroi, trois fois avec chaque main. La balle doit passer au-dessus du caisson au retour. La main libre est posée sur le couvercle, le pied opposé à la main active contre le caisson. Distance du caisson au mur: 4 m pour les garçons, 3 m pour les filles. Hauteur du caisson: env. 1,05 m.

Critères:

- La balle doit passer entre deux piquets posés sur le caisson, sans les toucher
- 3 x main gauche, 3 x main droite, tous les lancers doivent être réussis

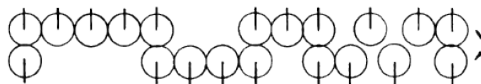
Remarque:

- Dépôt de balles sur le caisson

- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)



2.3 Sauts de cerceaux



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Vingt cerceaux sont répartis sur le sol de la salle (voir exemple ci-dessus). Le sujet testé effectue un aller-retour en respectant les consignes suivantes:

- Cerceau à gauche: sautiller sur la jambe gauche et tendre le bras gauche latéralement
- Cerceau à droite: sautiller sur la jambe droite et tendre le bras droit latéralement
- Deux cerceaux: sauter à pieds joints et tendre les deux bras latéralement

Critères:

- Pas d'erreur dans l'enchaînement
- Pas d'arrêt dans les cerceaux
- Ne pas sautiller deux fois de suite dans le même cerceau, sauf lors du demi-tour à la fin de la rangée

Remarques:

- Cerceaux alignés
- Si possible utiliser des cerceaux de diamètre égal
- Afin d'éviter les files d'attente, effectuer seulement l'aller

2.4 Saut à la corde



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Le sujet testé enchaîne une série de sauts sans interruption de la manière suivante: 10x pieds joints, 5x pied droit, 5x pied gauche, 10x pieds joints.

Critères:

- Aucune interruption ni changement de rythme
- Nombre de sauts minimal: 10x pour pieds joints, 5x pour les sauts sur une jambe

Remarque:

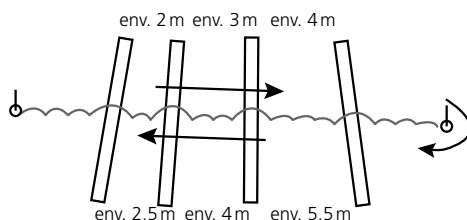
- 11 sauts pieds joints au lieu de 10 ne sont pas considérés comme une erreur, car le principe d'alternance est respecté. Le sujet testé doit se concentrer sur le rythme et non pas sur le nombre exact de sauts.

Niveau 3 (U10/U12)



Le test de niveau 3 se penche déjà sur les formes fondamentales de la course, des sauts et des lancers.

3.1 Course d'obstacles



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Le sujet testé franchit quatre bancs retournés en aller-retour, en respectant le nombre d'appuis demandés entre les obstacles: 2/3/4 contacts au sol entre les obstacles, respectivement 4/3/2 au retour; ce qui correspond à 1/2/3, resp. 3/2/1 foulée(s).

Critères:

- Suite correcte des pas
- Course en rythme sur la plante des pieds

Remarques:

- Adapter les écarts selon la taille des coureurs en disposant les bancs en biais (voir illustration); les coureurs choisissent le trajet qui correspond le mieux à leurs capacités
- Dégagement devant et derrière: env. 5 m (ligne)

3.2 Course sautée



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

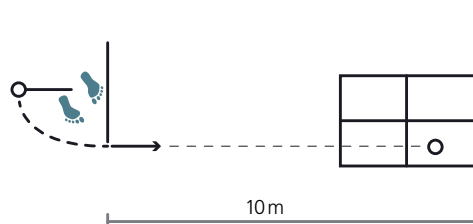
Le sujet testé enchaîne dix sauts de corde en courant, un tour de corde pour chaque foulée.

Critères:

- 10 x sans erreur
- Buste redressé
- Déplacement marqué vers l'avant



3.3 Lancer en rotation



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Le sujet testé effectue trois lancers en rotation à gauche et à droite, départ à l'arrêt, avec un objet (anneau, corde nouée). Quatre tapis placés contre le mur représentent la cible à atteindre. Le lancer est comptabilisé si l'objet tombe sur un des tapis, directement ou après avoir rebondi contre le mur. Distance de la zone de lancer au mur: 10 m. Surface de la cible: env. 3,15 x 2 m. Matériel: anneau (de plongée par ex.), corde nouée.

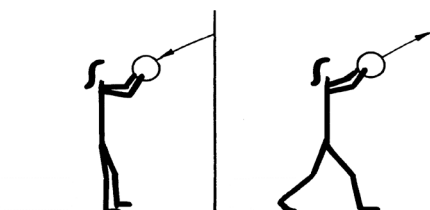
Critères:

- Placement correct des pieds (jambe opposée en avant)
- Garder le contact avec le sol pendant et après le lancer
- Mouvement de catapulte avec le bras tendu
- Atteindre les tapis directement ou via la paroi; l'objet peut ressortir de la cible après l'avoir touchée

Remarque:

- Dépôt des objets sur un caisson (hauteur de nombril), 1 m derrière le lanceur

3.4 Poussée du ballon



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Le sujet testé propulse un ballon de basketball à deux mains contre le mur, de manière rythmée, sans interruption. Le ballon part de la poitrine, les pieds sont décalés, une fois le pied droit en avant, une fois le pied gauche. Le changement de position s'effectue par un petit saut intermédiaire qui ramène les deux pieds à la même hauteur.

Critères:

- Position correcte des jambes
- 10 x avec la jambe gauche devant, 10 x avec la droite
- Le ballon doit être rattrapé à chaque fois

Remarque:

- Position de départ en pas fendu (position de tir)

Niveau 4 (U12/U14)



Les disciplines de l'athlétisme sont désormais facilement identifiables et une première différenciation est introduite entre le saut vers le haut et le saut vers l'avant.

4.1 Course de haies



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Le sujet testé franchit six haies ou éléments de caisson (60-70 cm de hauteur) avec 2/3/4/3/2 appuis au sol entre les obstacles (rythme 1/2/3/2/1). Attaquer avec la jambe gauche, puis avec la jambe droite.

Critères:

- Suite correcte des pas
- Course sur la plante des pieds
- Commencer une fois à gauche, une fois à droite

Remarques:

- Adapter l'écart entre les haies aux capacités des sportifs (recommandation: env. 2,50 m/4 m/6 m/4 m/2,50 m)
- Traversée en diagonale dans la salle, en laissant évent. tomber la dernière haie

4.2 Saut d'obstacles



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Le sujet testé franchit quatre éléments en mousse (hauteur env. 25 cm) en rythme, en levant le genou à l'horizontale. La réception s'effectue sur le pied d'appel. Une traversée avec le pied d'appel gauche, une autre avec le pied d'appel droit.

Critères:

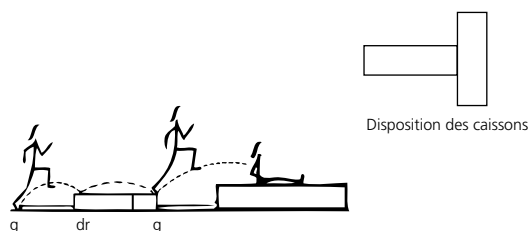
- Franchir quatre obstacles sans les toucher
- Engagement actif du pied au sol, jambe d'appui gauche puis droite
- Buste redressé, extension complète du corps
- Retour actif de la jambe libre, action coordonnée des bras

Remarques:

- Adapter l'écart entre les obstacles aux capacités des participants (env. 3 m)
- Placer les tapis en long ou en large selon l'écart entre les éléments en mousse



4.3 Saut en longueur surélevé



- Vidéo
- Fiche descriptive
- Fiche d'évaluation

Le sujet testé prend appui sur le couvercle du caisson, saute sur un gros tapis en se réceptionnant en position assise. Alternier la suite de pas lors de chaque saut: g-dr-g puis dr-g-dr. Installation: un couvercle de caisson en longueur et un en largeur (hauteur 20-30 cm), un tapis en largeur, un gros tapis.

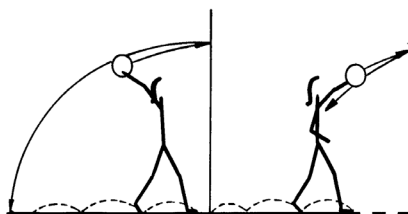
Critères:

- Suite correcte des pas (dr-g-dr, g-dr-g)
- Engagement actif de la cheville
- Réception assise avec le buste redressé

Remarques:

- Marquer le départ (à env. 7 m)
- Placer les couvercles de caisson en «T» pour permettre aux grands gabarits de poser deux appuis sur le caisson
- Placer les tapis en long ou en large selon les distances

4.4 Lancer à une et deux mains



- Vidéo
- Fiche descriptive
- Fiche d'évaluation

Le sujet testé projette à une main un ballon de basketball contre la paroi après un élan de trois pas. Il le rattrape et le relance à deux mains (remise en touche) après trois pas d'élan. Le ballon doit rebondir au-delà de la ligne de départ (entre 6 m et 4 m du mur). Le départ est choisi librement. Alternier la suite de pas, en commençant une fois avec la jambe droite, une fois avec la jambe gauche.

Critères:

- Elan correct: lancer main droite: g-dr-g; remise en touche: g-dr-g
- Lancer bras gauche: dr-g-dr; remise en touche: dr-g-dr
- Rythme de l'élan: tam-ta-tam
- Rattraper le ballon après le lancer
- Le ballon doit atterrir au-delà de la ligne de départ
- Distance minimale: 6 m pour les garçons, 4 m pour les filles

Niveau 5 (U14/U16)



Avec le niveau 5, les disciplines de l'athlétisme sont totalement reconnaissables et les éléments clés sont testés sous formes d'exercices à dominante technique.

5.1 Course de haies alternée



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Franchir six haies avec quatre pas intermédiaires (changement de la jambe d'appel à chaque fois).

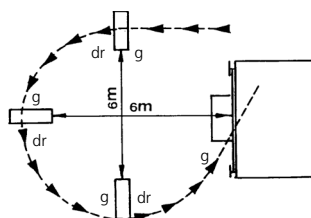
Critères:

- Rythme des quatre pas correct
- Franchir et non pas sauter (buste légèrement penché en avant)
- Jambe libre ramenée vers le haut et l'avant
- Courir sur la plante des pieds

Remarques:

- Adapter la hauteur des obstacles et les écarts aux capacités des jeunes (env. 7 m, minimum 60 cm de hauteur)
- A réaliser de préférence en plein air; dans une petite salle, placer au moins quatre haies en diagonale

5.2 Saut en hauteur



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Sauts de course par-dessus trois obstacles (couvertres de caisson, bancs) pour terminer avec un saut en hauteur (flop), réception sur le matelas. Utiliser un élastique ou une barre.

Critères:

- Suite correcte de pas (rythme des trois pas, toujours la même jambe d'appui)
- Effectuer le parcours une fois à droite, une fois à gauche
- Extension complète du corps lors du franchissement des obstacles

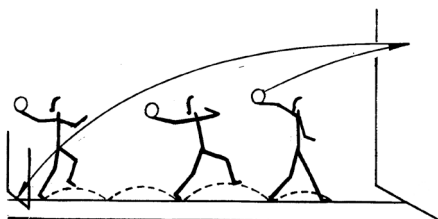
Remarques:

- Adapter l'écart entre les obstacles aux capacités des participants (rayon env. 3 m)
- Hauteur de la barre ou de l'élastique: nombril
- En plaçant un tapis au milieu des montants, l'élève est obligé de prendre l'appel dans le premier tiers de l'installation



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

5.3 Lancer de handball



Lancer à bras cassé un ballon de handball contre la paroi, après cinq pas d'élan. Au départ, le bras est tendu vers l'arrière. Adapter la distance du départ au mur. Le ballon doit rebondir derrière la ligne de départ, entre deux poteaux. Alternner bras droit et bras gauche.

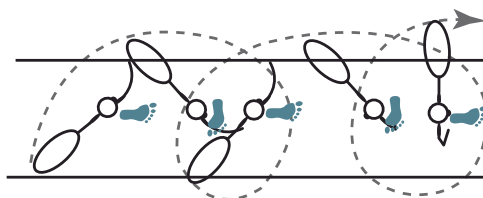
Critères:

- Enchaîner un lancer avec la main droite et un lancer avec la main gauche
- Le ballon rebondit derrière la ligne de départ, entre deux poteaux (3 m d'écart entre les deux)
- Cinq pas d'élan: ta-ta-tam-ta-tam
- Le ballon passe au-dessus de la tête
- Distance jusqu'au mur: garçons 9 m/filles 6 m;
avec la mauvaise main: garçons 6 m/filles 4 m

Remarque:

- Plus le lancer est effectué proche du mur, plus le ballon rebondira loin au retour

5.4 Lancer du disque



- [Vidéo](#)
- [Fiche descriptive](#)
- [Fiche d'évaluation](#)

Expédier un objet (anneau ou pneu) après un élan en rotation le long d'un couloir. Départ en position frontale, deux rotations puis lancer de l'objet à la fin de la seconde rotation. Deux rotations vers la gauche avec un lancer main droite, deux rotations vers la droite avec un lancer main gauche.

Critères:

- Exécution: enchaîner une fois vers la gauche, une fois vers la droite
- Les pieds ne doivent pas sortir du couloir réservé à l'élan
- Mouvement marqué vers l'avant
- Rythme: tam-ta-tam-ta-tam
- L'objet doit voler vers l'avant

Remarque:

- Largeur de la zone: 1 m

Test: Cours ton âge!

L'endurance de base est présente à chaque niveau. Afin qu'un entraînement n'ennuie pas les enfants, il est judicieux que les jeunes athlètes courent toujours ensemble, en groupe.

Le test d'endurance est, à côté des tests moteurs, une condition supplémentaire exigée pour la réussite des tests des niveaux 1 à 5.

Pour les trois premiers niveaux, le test consiste pour les enfants à courir leur âge en minutes, et ce sans s'arrêter (maximum 12 minutes). Pour les deux niveaux suivants, un barème est appliqué pour la traditionnelle course des 12 minutes.

Ce test supplémentaire est accompli en fin de séance et toujours en groupe.

L'endurance, élément important de la capacité de performance, doit être intégrée dans l'enseignement et l'entraînement et exercée systématiquement, de manière ciblée et ludique (lors de l'échauffement ou du retour au calme, courses continues, fartleks, etc.).



Niveaux 4 et 5				
Course de 12 minutes				
	insuffisant	suffisant	bon	très bon
Filles	<1800 m	1800 m	2200 m	2800 m
Garçons	<2000 m	2000 m	2400 m	3000 m

Conseils

Bibliographie

- Divers auteurs (2005-2010). [Cahiers pratiques «mobile» 4/19/24/26/28/30/32/34/38/56/60/62](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO
- Katzenbogner, H. (2004): [Kinder-Leichtathletik: Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein](#). Münster: Philippka.
- Murer, K (2005): [1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik](#). Schorndorf: K. Hofmann.
- Vonstein, W. (2001): [Fun in Athletics](#). Aachen: Meyer und Meyer Verlag.

Vidéos des tests

- [Niveaux 1-5](#)

Fiches des tests

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

Insignes

Les insignes peuvent être obtenus à petit prix auprès de la [Fédération suisse d'athlétisme](#).



Remerciements

Un grand merci aux jeunes athlètes du TV Fraubrunnen et du ST Bern pour s'être prêtés au jeu des photos et des vidéos de ce thème du mois.

Partenaires



ASEP



Pour le thème de ce mois



www.stv-fsg.ch

Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs

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

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Ueli Känzig

Graphisme

Médias didactiques, HEFSM