



# “BOUGE”

**Test de vélocité et de coordination**

## MANUEL DE L'ÉVALUATEUR

**Première version – Septembre 2013**



Jérémy Vanhelst & Laurent Béghin

## **Préambule**

Ce test ne comporte pas encore d'abaques. Il n'est donc pas encore intégré dans la batterie BOUGE.

### **Matériel nécessaire pour réaliser ce test :**

- **Une salle de sport, une piste d'athlétisme, un espace intérieur/extérieur** assez large pour réaliser un parcours de 10 m avec un sol plat, sans pente et non-glissant.

La texture du sol doit être adaptée au marquage à la craie (pour tracer des parcours, des lignes de départ/arrivée).

Le cas échéant, nous vous conseillons d'utiliser du ruban adhésif.

- **Le manuel d'instruction,**

- Une **fiche collective de recueil des différents résultats aux tests** (il est recommandé d'utiliser un porte-bloc)

- **Autant de fiches individuelles de recueil et de calcul du score de condition physique que d'élèves à évaluer.**

- 1 Stylo

- 1 Craie ou du ruban adhésif

- 4 Plots

- 1 Chronomètre

- 1 Décamètre ruban

- 1 Sifflet

- 3 éponges de couleur

- 3 cerceaux

# Fiche d'instruction du Test : "TVC" Test de Vitesse et Coordination

## Élèves âgés de 6 à 18 ans.

### Préparation du test :

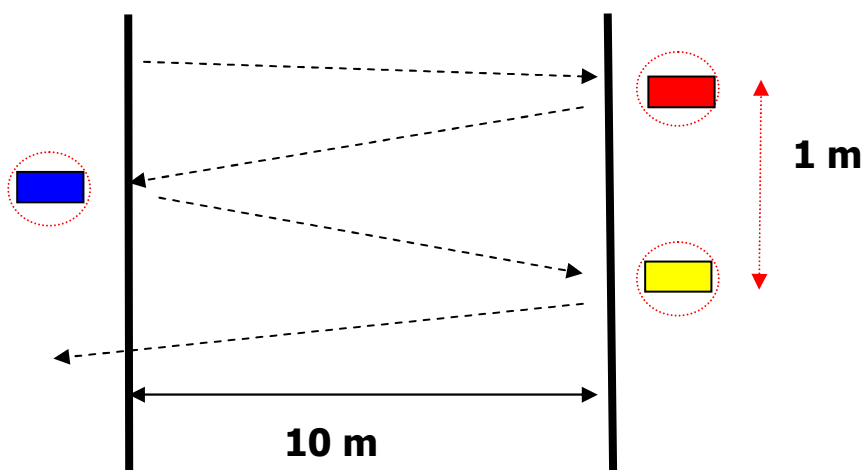
#### Matériel nécessaire :

- Un décamètre
- Des plots pour délimiter le parcours
- Un sifflet
- Un chronomètre
- Une craie (ou du ruban adhésif)
- 3 éponges de couleur
- 3 cerceaux

#### Préparation par l'évaluateur :

L'évaluateur délimite un parcours de 10 mètres. Pour cela, l'évaluateur trace (avec une craie ou du ruban adhésif en fonction du type de sol) deux lignes espacées de 10 m. Ensuite, il trace des cercles de 20 cm de diamètre sur le sol à l'endroit du positionnement futur des éponges ou placer des cerceaux (voir schéma). Les cercles doivent être à 50 cm du bord extérieur du parcours et espacés en largeur de 1 m.

Départ



Arrivée

### **Description du test :**

L'élève va devoir courir 4 fois 10 mètres le plus rapidement possible en ramassant et déposant des éponges. Il démarre sur la ligne de départ et court le plus vite possible pour ramasser l'éponge rouge, une fois l'éponge rouge dans la main, il court le plus vite possible en direction opposée (ligne d'arrivée) pour déposer l'éponge rouge à l'endroit où se trouve l'éponge bleue. En déposant l'éponge rouge, il ramasse l'éponge bleue et court le plus vite possible vers la ligne opposée où se trouve l'éponge jaune. Il dépose l'éponge bleue dans la cerce et repart vers la ligne opposée avec la jaune pour l'arrivée finale. A noter que les éponges doivent être dans le cercle. Dans le cas contraire, le test est considéré comme invalide.

### **Instructions donner par l'évaluateur à l'élève :**

Le test Vélocité et Coordination TCV donne des indications sur vos capacités de vélocité (rapidité) et coordination. Ce test se réalise par une course de 4 fois 10 m. A mon signal sonore (coup de sifflet), vous commencerez à courir le plus vite possible pour ramasser l'éponge rouge, une fois l'éponge dans la main, vous courrez le plus vite possible en direction de la ligne d'arrivée pour déposer l'éponge rouge à l'endroit de l'éponge bleue, l'éponge doit être impérativement déposée dans le cercle. En déposant l'éponge rouge, vous ramassez l'éponge bleue et courrez le plus vite possible vers l'éponge jaune. Vous déposez ensuite l'éponge bleue et repartez avec l'éponge jaune pour l'arrivée finale.

La durée du test change selon l'individu: plus vous êtes vélocé et coordonné, plus la durée du test sera courte. Pour résumer, vous devez essayer de parcourir les 4 fois 10 mètres le plus rapidement possible sans oublier de ramasser et déposer les éponges aux bons endroits! Bonne Chance!

### **Résultat du test :**

L'évaluateur relève à l'aide du chronomètre, le temps réalisé par l'élève à la seconde et au centième près pour parcourir le test TVC mètres. Le temps réalisé doit être enregistré (par exemple : 20 secondes et 67 centièmes).

Une seconde tentative est possible si nécessaire (test invalide par exemple).