



# **“BOUGE”**

**Evaluation standardisée du niveau de la condition physique chez les élèves scolarisés en France du CP à la terminale**

## **MANUEL DE L’EVALUATEUR**

**Deuxième version – Septembre 2013**



Jérémy Vanhelst & Laurent Béghin

L'activité physique joue un rôle essentiel sur la santé, le bien-être et la qualité de vie. Elle est particulièrement indispensable aux enfants, pour leur développement physique, mental, et social. Les habitudes de vie acquises pendant l'enfance perdurent à l'âge adulte. Une pratique régulière d'activité physique améliore la condition physique et l'état de santé d'un individu.

La condition physique est définie comme la capacité d'un individu à réaliser une activité physique et/ou un exercice, en y intégrant toutes les fonctions et les structures impliquées dans leurs réalisations. Ainsi, elle représente plusieurs composantes physiologiques : l'endurance cardiorespiratoire, la souplesse, la vitesse, ainsi que la force et l'endurance musculaire. Une bonne condition physique implique un bon fonctionnement de chacune de ces fonctions. À l'inverse, une mauvaise condition physique peut indiquer un dysfonctionnement d'une ou plusieurs de ces fonctions. La condition physique liée à la santé (en anglais Health-related fitness) est définie comme la capacité à accomplir les tâches quotidiennes avec vigueur et promptitude, sans fatigue excessive et avec suffisamment d'énergie en réserve pour jouir pleinement du temps consacré aux loisirs et rencontrer les situations d'urgence (President's Council on Physical Fitness and Sports ; <http://www.fitness.gov/> visité le 4 juin 2013).

De nombreux travaux ont été réalisés chez l'enfant pour développer et valider des tests de condition physique. Une fois réalisés sur des populations, ces tests ont surtout permis de démontrer que l'impact de la condition physique était plus élevé que celui de l'activité physique sur le risque cardio-métabolique. Les bénéfices d'une bonne condition physique chez l'enfant sont multiples: diminution du risque cardio-métabolique, une meilleure santé osseuse, une meilleure fonction cognitive, une amélioration de la composition corporelle et des paramètres psycho-sociaux. Une revue récente de la littérature a conclu que l'amélioration de la force musculaire pendant l'enfance et l'adolescence est associée à une diminution de la masse grasse, et est prédictif d'un meilleur profil cardio-métabolique à l'âge adulte<sup>1</sup>.

Dans ce contexte, l'évaluation de la condition physique est devenue un marqueur parmi d'autres de l'état de santé général d'un individu. De nos jours, l'évaluation de la condition physique suscite de plus en plus un grand intérêt pour de nombreux professionnels de la santé et de l'activité physique. Actuellement, le programme national "Bouge...Une priorité pour ta santé !" (<http://www.bougetasante.fr/> visité le 4 juin 2013) propose d'évaluer la condition physique d'élèves âgés de 6 à 18 ans dans les différents établissements scolaires français (écoles primaires, collèges, lycées).

Le but de ce manuel est de vous présenter les tests de la batterie **BOUGE** qui ont été méticuleusement sélectionnés à partir d'un large panel d'autres tests pour évaluer les 5 composantes de la condition physique de l'enfant. Les tests ont été sélectionnés en fonction de leur : reproductibilité, rapidité de réalisation, aspects ludique et pratique (tests nécessitant peu de matériels, la possibilité de faire passer les tests simultanément à plusieurs enfants pour gagner du temps). Ces tests seront également réalisables dans les conditions pratiques et matérielles d'un établissement scolaire et sans danger pour les participants. Dans ce contexte, l'évaluation de la CP chez l'enfant peut s'avérer utile pour

---

<sup>1</sup> Ruiz JR, et al. Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. Br J Sports Med. 2009; 43: 909-23.

évaluer une partie de son capital santé et/ou guider le professionnel dans le choix du type et des modalités d'une intervention spécifique d'activité physique.

## Introduction aux tests

Les tests de condition physique de la batterie **BOUGE** sont destinés à être réalisés chez l'élève de 6 à 18 ans scolarisé. Les tests de cette batterie **BOUGE** permettent d'évaluer la condition physique d'un élève représentée par ses 5 composantes : l'endurance, la force des membres supérieurs, la force des membres inférieurs, la vitesse, et enfin la souplesse.

L'**endurance cardiorespiratoire** est le facteur le plus important de la capacité fonctionnelle d'un individu. Elle est définie par le pouvoir de l'organisme à utiliser et transporter de l'oxygène aux différents muscles et organes vitaux lors des phases de sédentarité ou lors d'un exercice faible, modéré ou intense. Afin d'évaluer l'endurance cardiorespiratoire, le critère d'évaluation le plus utilisé est la consommation maximale d'oxygène ( $VO_2$  max). On définit la  $VO_2$  max comme la quantité maximale de consommation d'oxygène consommée lors d'un exercice très intense pour un individu donné. Chez un individu donné, plus la  $VO_2$  max est élevée, meilleure est sa capacité fonctionnelle.

La **force musculaire** représente une autre composante importante de la condition physique. Cette composante est dissociée en 2 parties, la **force musculaire des membres inférieurs** et la **celle des membres supérieurs**. Son rôle comme marqueur de santé chez l'enfant est maintenant bien connu. Plusieurs études ont démontré que les diminutions de la force musculaire entre l'enfance et l'adolescence sont associées négativement avec une augmentation de l'adiposité.

La **vitesse** de déplacement du corps est l'une des composantes de la condition physique. Elle est considérée comme un bon indicateur de la santé osseuse et du développement pubertaire. En effet, plusieurs études épidémiologiques ont démontré une association positive entre les niveaux de vitesse et la densité minérale osseuse chez les adolescents.

La **souplesse** est la capacité d'un muscle ou un groupe de muscles à exécuter des mouvements avec une amplitude optimale. Elle est actuellement considérée comme une composante à part entière de la condition physique liée à la santé. Il a été suggéré théoriquement que les avantages liés à une bonne souplesse comprennent l'amplitude et la fonction des mouvements, l'amélioration de la performance sportive, une diminution du risque des blessures, la prévention ou la réduction des douleurs post exercice et une meilleure coordination.

Les tests de la batterie BOUGE ont été rigoureusement sélectionnés pour prendre en compte les capacités de compréhension de l'élève et de son aptitude physique en fonction de l'âge de l'élève. Les tests sont également adaptés aux conditions matérielles et à l'environnement scolaire. Chaque test est décrit par une fiche d'instruction spécifique. L'évaluateur est ainsi guidé pour réaliser les tests de façon la plus pratique et reproductible possible. Un tableau récapitulatif des différents tests est présenté ci-après pour guider l'évaluateur dans le choix des tests à réaliser en fonction de l'âge. Il est important de bien respecter le choix du test spécifique par tranche d'âge. Même si par exemple dans une classe d'élèves de cinquième, il y a des élèves de 13 ans et d'autres de 14 ans, la mesure de l'endurance se fera par les deux tests différents (TS800 et TN20, voir tableau suivant).



L'évaluation d'un élève peut se faire seule ou en groupe. L'élève doit être en tenue de sport. Pour une évaluation complète de la condition physique, l'élève doit être testé sur les 5 composantes (voir tableau suivant) :

- 1) l'endurance cardiorespiratoire, par le test "TS800" : Test sprint de 800 mètres ou le test "TN20" : Test navette de 20 mètres selon l'âge
- 2) la force des membres supérieurs, par le test "TLBB" : Test du lancé de ballon de basket
- 3) la force des membres inférieurs, "TSL" : Test du saut en longueur
- 4) la vitesse, par le test "TV20" : Test de vitesse de 20 m ou le "TV30" : Test de vitesse de 30 m ou le "TV50" : Test de vitesse de 50 m
- 5) la souplesse par le test "TSE" : Test de souplesse de l'épaule

Tableau récapitulatif des différents tests en fonction de l'âge et de la composante à mesurer

Composante	Age												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Test d'endurance	TS800*								TN20*				
Test force des membres supérieurs	TLBB												
Test force des membres inférieurs	TSL												
Test vitesse	TV20					TV30				TV50			
Test souplesse	TSE												

Les tests doivent être réalisés en début d'année scolaire, et une seconde évaluation en fin d'année scolaire.

\* Les différents tests peuvent être réalisés dans un ordre indifférent le même jour à l'exception du test TS800 et TN20 devant toujours être réalisés en dernier si l'ensemble des tests se fait le même jour. Si les tests sont réalisés en plusieurs jours, les tests TS800 et TN20 sont à réaliser en fin d'une session.

Pour des raisons pratiques, tous les résultats d'une classe peuvent être collectés sur une seule **fiche collective de recueil des différents résultats aux tests**, disponible en fin de manuel. Elle permet de collecter les résultats de tous les élèves en une seule page. Ensuite, la valeur individuelle (résultat brut) sera à reporter sur la **fiche individuelle de recueil et de calcul du score de condition physique** (voir à la fin du manuel). La conversion des données brutes en score se fait à l'aide des tableaux de score (voir à la fin du manuel). Chaque test possède son tableau spécifique en fonction de l'âge et du genre. Les scores s'échelonnent de 1 à 10 points pour chaque composante de condition physique (plus le score est élevé, plus la condition physique est meilleure). Les points de score s'échelonnent de 1 à 10 car ils sont adaptés aux "percentiles" (découpage statistique des données d'une population par tranche de 10 %) obtenus sur une population européenne, âgée de 7 à 18 ans.

Le score obtenu permettra à l'élève de se situer au niveau de sa condition physique en début d'année scolaire, de suivre son évolution en cours d'année scolaire et de suivre l'impact d'un programme de promotion de l'activité physique / santé sur sa condition physique.

## **Matériel nécessaire pour réaliser les tests**

- **Une salle de sport, une piste d'athlétisme, un espace intérieur/extérieur** assez large pour réaliser des parcours de 20 à 50 m soit en ligne droite, soit en boucles ; 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 Règle ou un mètre ruban

- 1 Ballon de basket adapté à l'âge (Taille 5: Elèves âgés de 6 à 12 ans ; Taille 6: Filles âgées de 13 à 18 ans ; Taille 7: Garçons âgés de 13 à 18 ans)

- 1 Sifflet

- 1 Lecteur-CD portable avec une puissance sonore suffisante.

- 1 CD enregistré du test TN20

## **Echauffement nécessaire avant les tests**

L'échauffement se déroule en deux parties.

### 1. Echauffement général

- Trottiner pendant 2 minutes
- Faire 2 allers-retours sur une distance de 20 mètres (aller en marche avant, le retour en marche arrière)
- Faire des pas chassés sur une distance de 20 mètres (1 aller-retour)
- Etirements (cuisse, ischio-jambiers, mollets...)

### 2. Echauffement des articulations, réaliser 10 répétitions

- Faire des rotations des poignets
- Faire des cercles avec les bras
- Faire des cercles avec les genoux collés (10 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement)
- Faire des cercles avec le bassin (10 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement)
- Faire des cercles avec les chevilles (droite, puis gauche)

## **Durée nécessaire pour réaliser les tests**

### **Exemple pour une classe de 30 élèves de 8 ans**

Echauffement 15 min

Passage du TLBB : 2 min par élève = 60 min

Passage du TSL : 2 min par élève = 60 min

Passage du TV20 : 30 sec fois 30 élèves = 15 min

Passage du TSE : 2 min fois 30 élèves = 60 min

Passage du TS800 : 3 séries de 10 élèves soit 3 fois 8 min = 24 minutes arrondis à 30 min

**TOTAL = 4 heures**

Les tests pourront être réalisés lors de deux sessions de 2 h d'éducation physique et sportive.

## Fiche d'instruction du Test : "TS800" Test Sprint du 800 mètres :

### Élèves âgés de 6 à 13 ans.

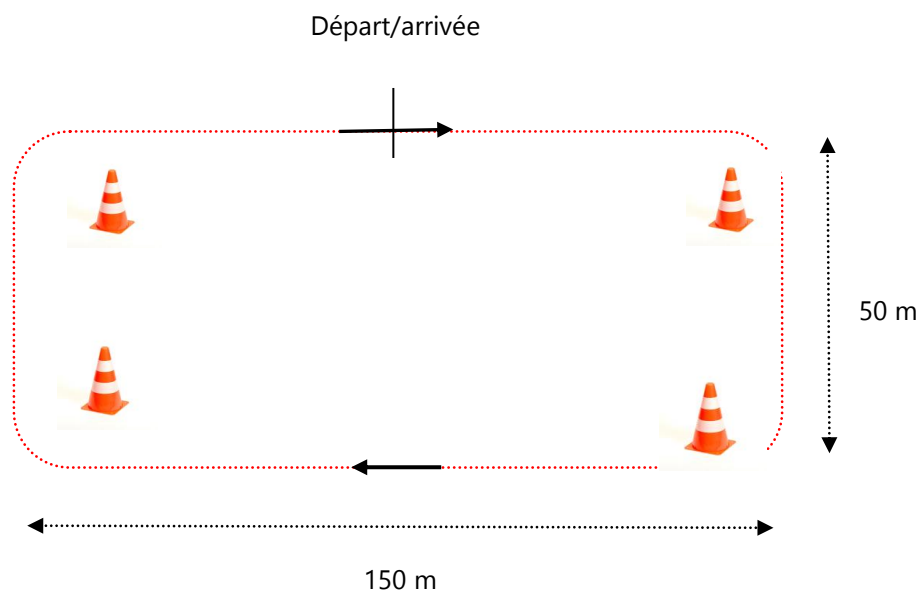
#### Préparation du test :

##### Matériel nécessaire :

- Un décamètre
- Des plots pour délimiter le parcours
- Un sifflet
- Un chronomètre
- Une craie (ou du ruban adhésif)

##### Préparation par l'évaluateur :

L'évaluateur délimite un parcours de 800 mètres en boucle avec des plots aux extrémités. Pour des raisons de surface limitée (une cour d'école par exemple), le parcours peut se décliner en 2 fois 400 m, 4 fois 200 m... (ne pas descendre en dessous de 25 mètres pour le côté le moins long). Le schéma suivant présente un exemple de parcours de 200 m. L'évaluateur trace (avec une craie ou du ruban adhésif en fonction du type de sol) ensuite le départ et l'arrivée. Pour ce parcours, l'élève devra faire 4 tours.



*La durée de ce test est au maximum de 9 min par élève. Pour gagner du temps, l'évaluateur peut faire passer 5 élèves simultanément.*



### **Description du test :**

L'élève va devoir parcourir une distance de 800 mètres le plus rapidement possible. La marche est autorisée si celui-ci n'arrive pas à maintenir une course tout au long du 800 mètres. Il peut donc coupler la marche et la course. Il peut reprendre la course après une période de marche. Ce test peut se réaliser soit sur une piste d'athlétisme de 400 ou 200 mètres, soit dans une salle de sport, ou encore dans une cour d'école assez large permettant de délimiter un parcours (boucle). Le test est considéré comme terminé lorsque l'élève a parcouru la distance totale du test, soit 800 mètres.



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

"Le test sprint du 800 mètres (TS800) donne des indications sur vos capacités d'endurance. Ce test se réalise par une course de 800 mètres le long d'un parcours délimité par moi-même. A mon signal sonore (coup de sifflet), vous commencerez à courir le plus vite possible pour réaliser le parcours du 800 mètres. Vous serez chronométrés et je relèverai votre temps lorsque vous aurez accompli le parcours. Vous n'êtes pas obligés de courir tout au long du parcours, vous avez le droit de marcher si vous ne vous sentez plus capable de courir. Toutefois, vous ne devez pas vous arrêter. Vous avez le droit de reprendre votre course après un temps de marche. Le but est de réaliser le parcours en moins de temps possible.

Placez-vous sur la ligne pour commencer le test.

La durée du test change selon l'individu: plus vous êtes endurants, plus la durée du test sera courte. Pour résumer, vous devez essayer de parcourir les 800 mètres le plus rapidement possible tout en gérant votre effort ! Bonne Chance! "

### **Résultat du test :**

L'évaluateur relève à l'aide du chronomètre, le temps réalisé par l'élève à la seconde près pour parcourir le test du 800 mètres. Le temps réalisé doit être enregistré (par exemple : 5 min 10 secondes) dans les cases prévues à cet effet sur la **fiche collective de recueil des différents résultats aux tests.**

## Fiche d'instruction du Test : "TN20" Test Navette de 20 mètres

### Élèves âgés de 14 à 18 ans.

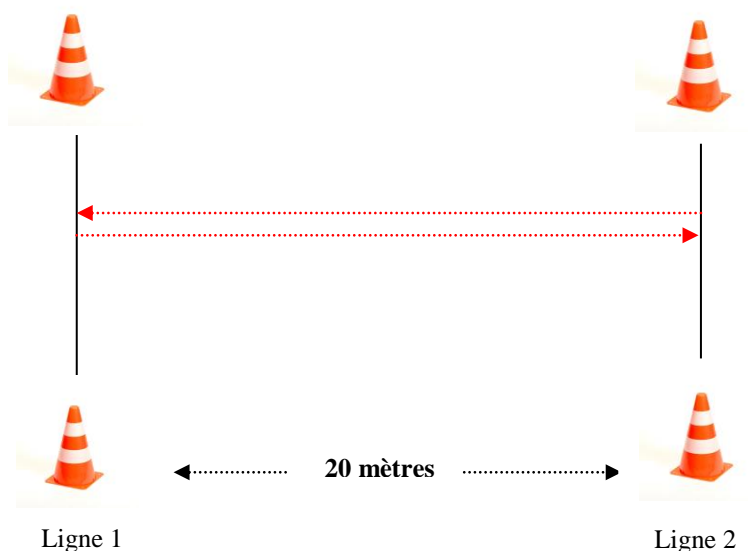
#### Préparation du test :

##### Matériel nécessaire :

- Une salle de sport, une piste d'athlétisme ou un espace extérieur assez large pour réaliser un parcours d'au moins 20 mètres
- Un décamètre
- Des plots et une craie (ou du ruban adhésif) pour délimiter les marques à 20 mètres
- Un sifflet
- Un lecteur-CD portatif avec puissance sonore suffisante.
- Un CD enregistré du test TN20.

##### Préparation par l'évaluateur :

L'évaluateur délimite un parcours en ligne de 20 mètres (pointillé en rouge, ne pas tracer) suffisamment large pour être utilisé par une série de 8 à 12 élèves (il est conseillé de ne pas faire le test avec trop d'élèves en même temps pour ne pas mélanger les résultats de palier obtenus). L'évaluateur trace (avec une craie ou du ruban adhésif en fonction du type de sol) une ligne 1 puis une ligne 2, espacées de 20 m.



### **Description du test :**

Les élèves vont devoir faire des allers-retours avec une vitesse imposée augmentant par palier au cours du temps. Le parcours est délimité par deux lignes (ligne 1, ligne 2), espacées de 20 mètres. Pour imposer la vitesse, un signal sonore "bip" (émis par le poste CD et le CD enregistré du test **TN20**) donne la cadence à respecter. A chaque "bip", l'élève doit adapter la vitesse de sa course afin d'arriver sur la ligne au moment du "bip", puis faire demi-tour pour rejoindre la ligne opposée, située à 20 mètres au prochain "bip", et ainsi de suite.... Au début du test, la vitesse est de 8,5 km/h (course très lente). La vitesse augmente de 0,5 km/h toutes les minutes. On considère que le test s'arrête lorsque l'élève n'arrive plus à suivre les "bips" 2 fois consécutivement. Une fois, que l'élève n'arrive plus à suivre le rythme imposé par les bips, l'évaluateur collecte le numéro de palier ou palier + demi-palier (donné oralement par le lecteur CD) qu'il a atteint en dernier.



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

"Le test navette (TN20) donne des indications sur vos capacités maximales aérobies, c'est-à-dire, l'endurance. Ce test se réalise par une course de plus en plus rapide le long d'un parcours de 20 mètres. Le test sera réalisé avec un poste CD qui émettra un signal sonore "bip". Vous allez devoir faire des allers-retours en adaptant votre vitesse pour que vous arriviez au moment du "bip" sur la ligne. La vitesse de course vous sera imposée par les "bips".

Placez-vous sur la ligne 1 pour commencer le test.

Quand vous entendrez le top départ par le premier "bip", courez doucement vers la ligne opposée, située à 20 mètres. Vous devez arriver sur la ligne 2 opposée au moment du "bip". Touchez la ligne 2 à l'extrémité du tracé avec votre pied, tournez rapidement et courez dans la direction opposée vers la ligne 1.

Au début, la vitesse sera faible (8,5 km/h), puis elle augmentera de 0,5 km/h toutes les minutes. Votre objectif est de réussir à maintenir le rythme imposé par les signaux sonores jusqu'à épuisement. Vous devrez donc vous arrêter quand

vous ne pouvez plus suivre le rythme des "bips". Rappelez-vous du numéro de palier ou demi-palier quand vous vous arrêtez (c'est votre résultat).

La durée du test change selon l'individu: plus vous êtes endurants, plus le test sera long. Pour résumer, le test est maximal et progressif, en d'autres termes facile au début et dur vers la fin. Bonne Chance! "

**Résultat du test :**

Après que l'élève est arrêté le test, noter le numéro de palier ou palier + demi-palier atteint dans les cases spécifiques de la **fiche collective de recueil des différents résultats aux tests.**

# Fiche d'instruction du Test : "TLBB" Test du lancé de ballon de basket

## Élèves âgés de 6 à 18 ans.

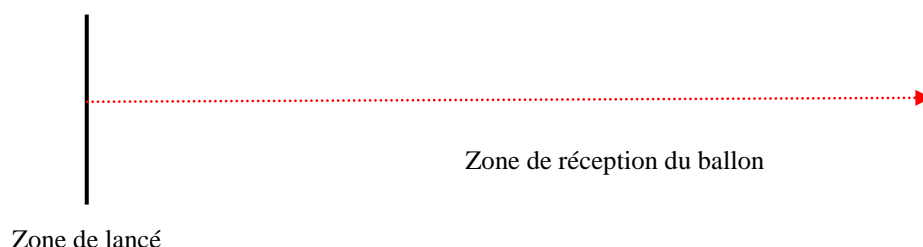
### Préparation du test :

#### Matériel nécessaire :

- Un décamètre
- Des plots et une craie (du ruban adhésif le cas échéant) pour délimiter la zone de départ.
- Ballon de basket adapté à l'âge (Taille 5: Elèves âgés de 6 à 12 ans ; Taille 6: Elèves Fille âgées de 13 à 18 ans ; Taille 7: Elèves Garçon âgés de 13 à 18 ans)

#### Préparation par l'évaluateur :

L'évaluateur délimite une ligne de départ pour une zone de lancer de ballon : une simple ligne de 2 mètres suffit. Le schéma suivant donne un exemple de zones à tracer.



### Description du test :

L'élève va devoir lancer le ballon de basket le plus loin possible sans élan. Ce test peut se réaliser soit dans une salle de sport, soit dans un espace extérieur à l'abri du vent.

L'élève doit se placer juste derrière la ligne avec les pieds au niveau de la largeur des épaules. Il prend le ballon à deux mains et le positionne derrière sa tête (au niveau de cou). Puis, à l'aide d'un mouvement des bras, du dos et des jambes, l'élève va devoir lancer le ballon de basket le plus loin possible. Il ne doit pas bouger ses pieds pendant toute la phase du lancé de ballon.

Tenez-vous à 7-8 mètres de la ligne de lancé afin de repérer le plus précisément possible la chute du ballon de basket, lancé par l'élève. La distance à mesurer doit être celle comprise entre la ligne de lancé et le point où le ballon de basket est tombé lors de son premier rebond. Une seconde tentative est autorisée si l'élève a mordu la ligne de lancé ou si ses talons se sont décollés avant, pendant ou après le lancé. Le sol entre la ligne du lancé et l'espace de réception du ballon de basket doivent être sur le même niveau. Le test est à réaliser deux fois, et on **garde le meilleur résultat sur les 2 tentatives.**



Position pour le test du lancer de ballon de basket

**Instructions données par l'évaluateur à l'élève :**

“Le test du lancé de ballon de basket TLBB donne des indications sur votre force musculaire des membres supérieurs. Pour ce faire, vous allez devoir vous placer derrière la ligne de départ délimitée par une ligne de craie ou un morceau de ruban adhésif. Mettez vous debout avec les pieds dans l'alignement des épaules, et les pieds juste derrière la ligne. Le geste du lancé est similaire à celui que l'on effectue lors d'une touche au football. Vous devez prendre le ballon à deux mains et le ramener derrière la tête (au niveau du cou). Il vous faut ensuite le jeter vigoureusement vers l'avant aussi loin que possible. Vous pouvez utiliser les jambes, le dos et les bras pour maximiser votre force afin de le jeter le plus loin possible. Il est interdit de mordre la ligne de lancé ou de décoller les pieds avant, pendant et après le lancé du ballon. Le test est réalisé deux fois et le meilleur lancé sera enregistré.

Plus vous avez de la force dans vos bras, plus vous lancerez loin votre ballon. Bonne Chance! ”.

**Résultat du test :**

L'évaluateur note la distance en mètres et au centimètre près. Par exemple, pour un lancé de 7m60cm, le résultat doit être noté comme suit : 7,60m.

Le meilleur des 2 lancers (distance la plus longue) est à noter sur la **fiche collective de recueil des différents résultats aux tests.**

# Fiche d'instruction du Test : "TSL" Test du saut en longueur sans élan

## Élèves âgés de 6 à 18 ans.

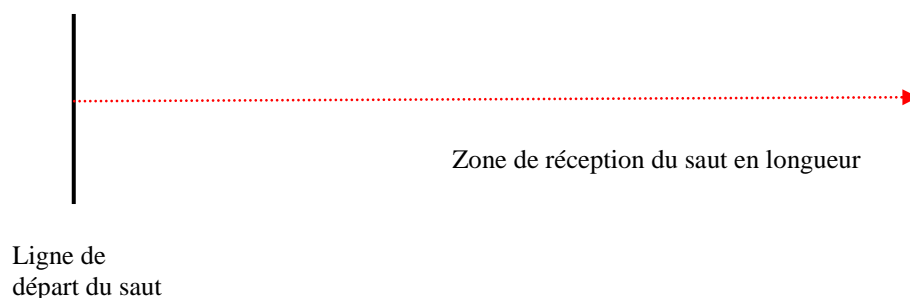
### Préparation du test :

#### Matériel nécessaire :

- Un décimètre
- Craie ou ruban adhésif pour délimiter le départ du saut.

#### Préparation par l'évaluateur :

L'évaluateur délimite la zone de départ par une ligne tracée à la craie ou au ruban adhésif. L'évaluateur trace également une ligne de réception du saut. Cette ligne doit être perpendiculaire à celle du départ comme le montre le schéma suivant :



### Description du test :

L'élève va devoir sauter le plus loin possible sans élan. Ce test peut se réaliser soit dans une salle de sport, soit sur une surface non humide. Des lignes horizontales sont tracées tout les 10 cm, parallèlement et à partir de 1 mètre de la ligne de départ du saut. Un décimètre perpendiculaire à ces lignes permettra de donner des mesures précises. Tenez-vous sur un côté afin de noter les distances sautées par les élèves. La distance à mesurer doit être celle comprise entre la ligne d'appel du saut et le point où l'arrière du talon le plus proche de la ligne du saut. Une seconde tentative est autorisée si l'élève tombe en arrière ou entre en contact avec le sol et une autre partie du corps. Le sol entre la ligne d'appel du saut et l'espace de réception du saut doivent être sur le même niveau. Si vous utilisez des tapis de sol, veillez à ce qu'ils soient solidement fixés au sol.

Les élèves vont se positionner juste derrière la ligne avec les pieds au niveau de la largeur des épaules. Ils plient leurs genoux avec les bras devant eux et parallèles au sol. Puis, à l'aide d'un mouvement des bras vers l'arrière, les élèves vont devoir sauter le plus loin possible. Ils doivent se réceptionner sur les pieds. S'ils mettent une main en arrière pour se réceptionner, comptez le point d'impact de la main comme distance sautée. S'ils mettent les mains en avant des pieds

pour se rattraper, le saut est considéré comme non valide. Le test est à réaliser deux fois, et on gardera le meilleur résultat sur les 2 tentatives soit la distance la plus longue.



**Figure 1.** Saut en longueur sans élan



**Figure 2.** Position de réception avec le bout des talons comme un point de mesure

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

“Le test du saut en longueur sans élan TSL donne des indications sur votre force musculaire des membres inférieurs. Pour ce faire, vous allez devoir vous placer derrière la ligne délimitée par un morceau de ruban adhésif ou d'un tracé à la craie. Mettez vous debout avec les pieds dans l'alignement des épaules, et juste derrière la ligne. Pliez vos genoux avec les bras devant vous, parallèles au sol. Quand vous balancez les deux bras, poussez vigoureusement et sautez aussi loin que possible. Essayez de rester debout les deux pieds joints à la réception du saut. Il est interdit de se réceptionner avec les mains. Le test est à réaliser deux fois et la meilleure tentative sera enregistrée.

Plus vous avez de la force dans vos membres inférieurs, plus vous sauterez loin. Bonne Chance! ”.

### **Résultat du test :**

Le résultat s'écrit en exemple : un saut de 1m17cm doit être noté 1,17 m.

Le meilleur des 2 distances (distance la plus longue) est à noter sur la **fiche collective de recueil des différents résultats aux tests.**



## **Fiche d'instruction du Test : "TV20/30/50" Test Vitesse**

### **Élèves âgés de 6 à 18 ans.**

**Attention, ce test est décliné en trois distances en fonction de la tranche d'âge de l'élève. Pour rappel (voir page 4 du manuel),**

**Le TV20 sera réalisé pour les élèves de 6 à 10 ans.**

**Le TV30 sera réalisé pour les élèves de 11 à 15 ans.**

**Le TV50 sera réalisé pour les élèves de 16 à 18 ans.**

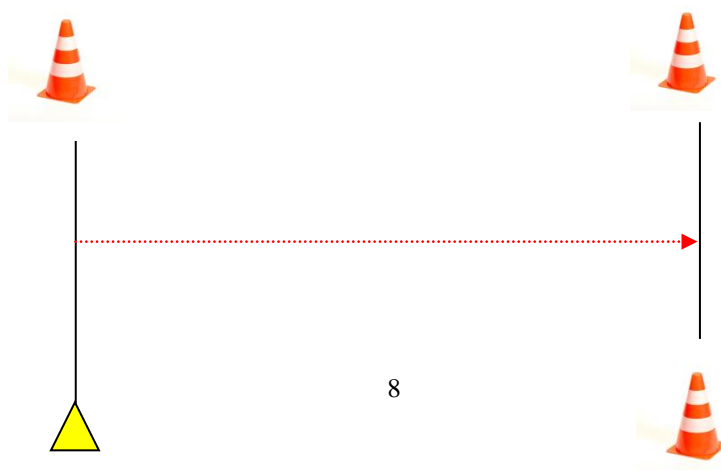
#### **Préparation du test :**

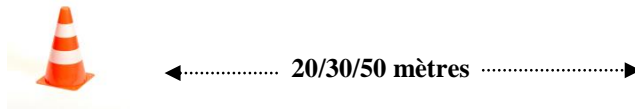
##### Matériel nécessaire :

- Un décamètre
- Des plots et une craie pour délimiter les marques à 20/30/50 mètres
- Craie ou ruban adhésif pour délimiter la ligne de départ.
- Un chronomètre

##### Préparation par l'évaluateur :

L'évaluateur délimite un parcours en ligne de 20/30/50 mètres avec des plots. L'évaluateur trace (avec une craie ou du ruban adhésif en fonction du type de sol) la ligne de départ et d'arrivée.





**Instructions données à l'élève par l'évaluateur :**

"Le test vitesse de 20 mètres (TV20) donne des indications sur vos capacités de vitesse. Ce test se réalise par une course rapide de 20 mètres le long du parcours délimité par les deux lignes et plots. Vous devez vous placer derrière la ligne de départ en position debout avec votre pied d'appui juste derrière la ligne de départ. A mon signal sonore (coup de sifflet), vous courrez le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée située à 20 mètres devant vous. Attention, ne ralentissez pas avant d'avoir franchit totalement la ligne d'arrivée. Vous serez chronométré et je relèverai votre temps lorsque vous aurez terminé votre course. Il s'agit d'un sprint, le but est donc de réaliser la distance en moins de temps possible.

Mettez-vous derrière les uns les autres, et vous partirez chacun votre tour.

La durée du test change selon l'individu: plus vous êtes rapide, plus la durée du test sera courte. Pour résumer, vous devez essayer de parcourir les 20 mètres le plus rapidement possible! Bonne Chance! "

**Résultat du test :**

L'évaluateur relève le temps à la seconde (0,01 sec) et au centième près mis par l'élève pour réaliser le test vitesse de 20/30/50 mètres.

Le résultat s'écrit en exemple : temps de 4,31 secondes sur la **fiche collective de recueil des différents résultats aux tests.**

# **Fiche d'instruction du Test : "TSE" Test de souplesse de l'épaule**

## **Élèves âgés de 6 à 18 ans.**

### **Préparation du test :**

#### Matériel nécessaire :

- Une règle ou mètre ruban

#### Préparation par l'évaluateur :

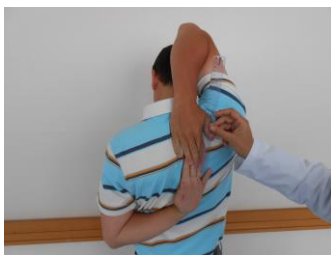
- Aucune

### **Description du test :**

L'élève va devoir réaliser le test de souplesse de l'épaule debout en tee-shirt (sans pull). Le test doit se réaliser avec le bras dominant vers le haut, c'est-à-dire si l'élève est droitier, vous devez l'évaluer au niveau de son épaule droite (voir photos ci-dessous). Pour tester l'épaule droite, l'élève va devoir atteindre avec la main droite son omoplate droite, puis descendre sa main pour rejoindre la main gauche. Les deux mains doivent restées à plat le plus possible contre le dos. Si l'élève est gaucher, la procédure est identique en inversant les positions de bras.

Les photos suivantes présentent les 3 possibilités :

- 1) Possibilité 1 : les doigts se chevauchent (valeurs positives dans le cahier de score)
- 2) Possibilité 2 : les doigts se touchent à peine (valeur 0)
- 3) Possibilité 3 : les doigts ne se rejoignent pas (valeurs négatives dans le cahier de score)



Possibilité 1



Possibilité 2



Possibilité 3

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

"Le test de souplesse de l'épaule (TSE) donne des indications sur votre souplesse. Vous devez être en tee-shirt pour réaliser ce test. Ce test se réalisera avec le bras dominant, c'est-à-dire que si vous êtes droitier, vous allez devoir atteindre avec la main droite votre omoplate droite, puis descendre votre main pour rejoindre la main gauche. Les deux mains doivent rester le plus possible à plat contre votre dos. Si vous êtes gaucher, la procédure est identique en inversant vos positions de bras.

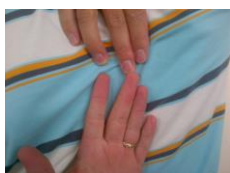
Plus vous arrivez à atteindre facilement vos deux mains, plus vous êtes souple. Vous avez le droit d'avoir deux tentatives, et le meilleur score sera retenu. Bonne Chance!”.

**Résultat du test :**

L'évaluateur note la distance en centimètres (avec une règle comme sur les photos ci-dessous) des deux majeurs de l'élève.



+ 3,8 cm



0 cm



- 12,7 cm

Possibilité 1

Possibilité 2

Possibilité 3

En exemple, pour la possibilité 1, les deux majeurs se chevauchent de 3,8 cm, dans ce cas le chiffre est positif et est arrondi au chiffre supérieur, dans ce cas, on notera ici 4 cm sur la **fiche collective de recueil des différents résultats aux tests**.

En exemple, pour la possibilité 3, la distance entre les deux majeurs est écartée de 12,7 cm, le résultat est négatif et est arrondi chiffre supérieur, dans ce cas, on notera ici « - 13 cm » sur la **fiche collective de recueil des différents résultats aux tests**.



## **Méthode de calcul des scores à partir des résultats bruts**

Les résultats bruts (des distances, des temps, des paliers...) de chaque élève ont été collectés par l'évaluateur sur la **fiche collective de recueil des différents résultats aux tests**. Il faut ensuite recopier chaque résultat brut sur la **fiche individuelle de recueil et de calcul du score de condition physique**.

La conversion des données brutes en score se fait à l'aide des tableaux de score. Chaque test possède son tableau spécifique, avec des tranches d'âge et le genre. Les scores passent de 1 à 10 points par composante de condition physique (plus le score est élevé, plus la condition physique est meilleure). L'évaluateur doit choisir le bon tableau en fonction du test réalisé et du sexe de l'élève. Ensuite, il doit situer la valeur brute dans la ligne correspondant à la tranche d'âge contenant des valeurs prédictives d'un score. Les valeurs prédictives de ce dernier sont elles-mêmes agencées en ordre chronologique pour trouver rapidement le score. Une fois la valeur de score déterminée, elle est reportée sur la **fiche individuelle de recueil et de calcul du score de condition physique**.

L'évaluateur reporte ensuite chaque valeur de score obtenu par les 5 composantes sur le graphique "radar" **bilan de la condition physique**. Un exemple est donné dans le cahier de score.

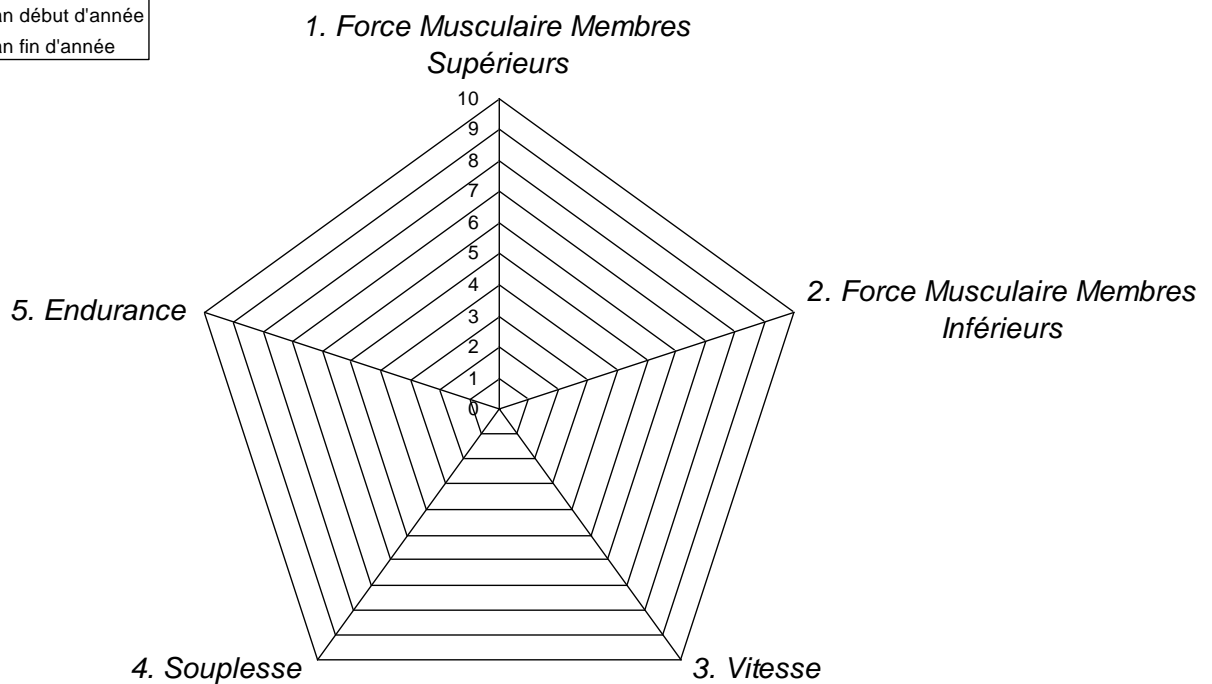
## Fiche individuelle de recueil et de calcul du score de condition physique

<b>Nom :</b>	
<b>Prénom :</b>	
<b>Date de naissance :</b>	

<b>Nom du test</b>	<b>Abréviation</b>	<b>Résultat</b>	<b>Score (/10)</b>
1. Test force des membres supérieurs	<b><u>TLBB</u></b>		
2. Test force des membres inférieurs	<b><u>TSL</u></b>		
3. Test vitesse:	<b><u>TV20/30/80</u></b>		
4. Test souplesse :	<b><u>TSE</u></b>		
5a. Test d'endurance (6-13 ans)	<b><u>TS800</u></b>		
5b. Test d'endurance (14-18 ans)	<b><u>TN20</u></b>		

### Bilan de la condition physique

◆ Bilan début d'année
■ Bilan fin d'année



## Cahier de scores

Ce cahier est destiné à vous donner les correspondances entre les résultats bruts et les scores à noter sur la fiche individuelle. L'établissement des scores pour chaque test est validé scientifiquement.

Pour exemple, si le résultat au TS800 d'une fille de 8-9 ans est de 4 min 32 s, reporter vous à l'intervalle de temps 4 min 31 s à 5 min. Le score obtenu sera de 6.



# Mesure de l'endurance

## 6 – 13 ans

Test de course (TS800) chez les filles âgées de 6 à 13 ans										
	Score obtenu à partir des résultats en minutes et secondes <sup>2</sup>									
Filles	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6-7 ans	< 3 min 45 s	3 min 45 s à 4 min	4 min 1 s à 4 min 10 s	4 min 11 s à 4 min 30 s	4 min 29 s à 5 min	5 min 1 s à 5 min 30 s	5 min 29 s à 6 min	6 min 1 s à 7 min	7 min 1 s à 8 min 30 s	≥ 8 min 31 s
8-9 ans	< 3 min 30 s	3 min 30 s à 3 min 45 s	3 min 46 s à 4 min	4 min 1 s à 4 min 30 s	4 min 31 s à 5 min	5 min 1 s à 5 min 30 s	5 min 31 s à 6 min	6 min 1 s à 7 min 30 s	7 min 31 s à 9 min 30 s	≥ 9 min 31 s
10-11 ans	< 3 min 26 s	3 min 26 s à 3 min 45 s	3 min 46 s à 3 min 50 s	3 min 51 s à 4 min 10 s	4 min 11 s à 4 min 45 s	4 min 46 s à 5 min 20 s	5 min 21 s à 6 min 20 s	6 min 21 s à 7 min 30 s	7 min 31 s à 9 min 30 s	≥ 9 min 31 s
12-13 ans	< 3 min	3 min 1 s à 3 min 5 s	3 min 6 s à 3 min 30 s	3 min 31 s à 3 min 45 s	3 min 46 s à 4 min 25 s	4 min 26 s à 5 min	5 min 1 s à 5 min 45 s	5 min 46 s à 7 min	7 min 1 s à 8 min 45 s	≥ 8 min 45 s

<sup>2</sup> Castro-Piñeiro J, Ortega FB, Keating XD, González-Montesinos JL, Sjöström M, Ruiz JR. Percentile values for aerobic performance running/walking field tests in children aged 6 to 17 years: influence of weight status. Nutr Hosp. 2011; 26: 572-8.

Test de course (TS800) chez les garçons âgés de 6 à 13 ans										
	Score obtenu à partir des résultats en minutes et secondes <sup>3</sup>									
Garçons	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6-7 ans	< 3 min 30 s	3 min 31 s à 3 min 40 s	3 min 41 s à 4 min	4 min 1 s à 4 min 25 s	4 min 26 s à 4 min 40 s	4 min 41 s à 5 min 10 s	5 min 11 s à 6 min	6 min 1 s à 7 min	7 min 1 s à 8 min 30 s	≥ 8 min 31 s
8-9 ans	< 3 min 15 s	3 min 16 s à 3 min 20 s	3 min 21 à 3 min 45 s	3 min 46 s à 4 min	4 min 1 s à 4 min 30 s	4 min 31 s à 5 min	5 min 1 s à 5 min 45 s	5 min 46 s à 6 min 40 s	6 min 41 s à 8 min 20 s	≥ 8 min 21 s
10-11 ans	< 3 min	3 min 1 s à 3 min 15 s	3 min 16 s à 3 min 29 s	3 min 30 s à 3 min 45 s	3 min 46 s à 4 min 10 s	4 min 11 s à 4 min 50 s	4 min 51 s à 5 min 30 s	5 min 31 s à 6 min 29 s	6 min 30 s à 7 min 50 s	≥ 7 min 51 s
12-13 ans	< 2 min 40 s	2 min 41 s à 2 min 55 s	2 min 56 s à 3 min	3 min 1 s à 3 min 29 s	3 min 30 s à 3 min 45 s	3 min 46 s à 4 min 10 s	4 min 11 s à 4 min 59 s	5 min à 5 min 45 s	5 min 46 s à 7 min	≥ 7 min 1 s

<sup>3</sup> Castro-Piñeiro J, Ortega FB, Keating XD, González-Montesinos JL, Sjöström M, Ruiz JR. Percentile values for aerobic performance running/walking field tests in children aged 6 to 17 years: influence of weight status. Nutr Hosp. 2011; 26: 572-8.

## 14 – 18 ans

Test de navette de 20m (TN20) chez les filles âgées de 14 à 18 ans										
	Score obtenu à partir des paliers et demi-paliers atteints <sup>4</sup>									
Filles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14 ans	≤ 1,5	1,5 à 2	2,5	3	3,5	4	4,5 à 5	5,5 à 6	6,5 à 9,5	> 9,5
15 ans	≤ 1,5	1,5 à 2	2,5	3	3,5	4	4,5 à 5	5,5 à 6	6,5 à 9,5	> 9,5
16 ans	≤ 1,5	1,5 à 2	2,5	3	3,5	4	4,5 à 5	5,5 à 6	6,5 à 9	> 9
17-18 ans	≤ 1,5	1,5 à 2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6,5 à 8,5	> 8,5

Test de navette de 20m (TN20) chez les garçons âgés de 14 à 18 ans										
	Score obtenu à partir des paliers et demi-paliers atteints <sup>3</sup>									
Garçons	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14 ans	≤ 3	3 à 4	4,5 à 5	5,5 à 6	6,5	7	7,5 à 8	8,5 à 9,5	10 à 12,5	> 12,5
15 ans	≤ 3	3 à 4	4,5 à 5	5,5 à 6	6,5	7	7,5 à 8,5	9 à 9,5	10 à 12,5	> 12,5
16 ans	≤ 3	3 à 4	4,5 à 5	5,5 à 6	6,5	7	7,5 à 8	8,5 à 9	9,5 à 12,5	> 12,5
17-18 ans	≤ 3	4 à 4,5	5 à 5,5	6 à 6,5	7	7,5	8	8,5 à 9	9,5 à 12,5	> 12,5

<sup>4</sup> Ortega FB, Artero EG, Ruiz JR, España-Romero V, Jiménez-Pavón D, Vicente-Rodríguez G, Moreno LA, Manios Y, Béghin L, Ottevaere C, Ciarapica D, Sarri K, Dietrich S, Blair SN, Kersting M, Molnar D, González-Gross M, Gutiérrez A, Sjöström M, Castillo MJ; HELENA study. Physical fitness levels among European adolescents: the HELENA study. Br J Sports Med. 2011; 45: 20-9.

# Mesure de la force des Membres Supérieurs

## 6 – 18 ans

Test du lancer de ballon de basket (TLBB) chez les filles âgées de 6 à 18 ans										
	Score en fonction du résultat en mètre, centimètres <sup>5</sup>									
Filles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6-7 ans	≤ 1,91	1,92 à 2,27	2,28 à 2,54	2,55 à 2,78	2,79 à 3,01	3,02 à 3,25	3,26 à 3,50	3,51 à 3,81	3,82 à 4,25	> 4,25
8-9 ans	≤ 3,10	3,11 à 3,59	3,60 à 3,96	3,97 à 4,28	4,29 à 4,59	4,60 à 4,90	4,91 à 5,25	5,26 à 5,66	5,67 à 6,25	> 6,25
10-11 ans	≤ 4,43	4,44 à 4,99	5,00 à 5,41	5,42 à 5,79	5,80 à 6,16	6,17 à 6,54	6,55 à 6,95	6,96 à 7,46	7,47 à 8,19	>8,19
12-13 ans	≤ 5,68	5,69 à 6,29	6,30 à 6,76	6,77 à 7,18	7,19 à 7,59	7,60 à 8,02	8,03 à 8,50	8,51 à 9,09	9,10 à 9,96	> 9,96
14-15 ans	≤ 6,12	6,13 à 6,70	6,71 à 7,16	7,17 à 7,57	7,58 à 7,98	7,99 à 8,41	8,42 à 8,90	8,91 à 9,51	9,52 à 10,41	> 10,41
16-18 ans	≤ 6,49	6,50 à 7,05	7,06 à 7,49	7,50 à 7,90	7,91 à 8,30	8,31 à 8,73	8,74 à 9,22	9,23 à 9,84	9,85 à 10,78	> 10,78

Test du lancer de ballon de basket (TLBB) chez les garçons âgés de 6 à 18 ans										
	Score en fonction du résultat mètre, centimètre <sup>4</sup>									
Garçons	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6-7 ans	≤ 2,31	2,32 à 2,76	2,77 à 3,09	3,10 à 3,37	3,38 à 3,64	3,65 à 3,91	3,92 à 4,20	4,21 à 4,54	4,55 à 5,02	> 5,02
8-9 ans	≤ 3,81	3,82 à 4,38	4,39 à 4,80	4,81 à 5,16	5,17 à 5,51	5,52 à 5,86	5,87 à 6,24	6,25 à 6,69	6,70 à 7,32	> 7,32
10-11 ans	≤ 5,17	5,18 à 5,81	5,82 à 6,29	6,30 à 6,71	6,72 à 7,10	7,11 à 7,51	7,52 à 7,95	7,96 à 8,48	8,49 à 9,22	> 9,22
12-13 ans	≤ 6,87	6,87 à 7,69	7,70 à 8,30	8,31 à 8,83	8,84 à 9,34	9,35 à 9,85	9,86 à 10,41	10,42 à 11,08	11,09 à 12,03	> 12,03
14-15 ans	≤ 8,32	8,32 à 9,41	9,42 à 10,20	10,21 à 10,87	10,88 à 11,51	11,52 à 12,15	12,16 à 12,84	12,85 à 13,65	13,66 à 14,77	> 14,77
16-18 ans	≤ 9,39	9,40 à 10,79	10,80 à 11,78	11,79 à 12,61	12,62 à 13,37	13,38 à 14,13	14,14 à 14,93	14,94 à 15,85	15,86 à 17,11	> 17,11

<sup>5</sup> Castro-Piñero J, González-Montesinos JL, Mora J, Keating XD, Girela-Rejón MJ, Sjöström M, Ruiz JR. Percentile values for muscular strength field tests in children aged 6 to 17 years: influence of weight status. J Strength Cond Res. 2009; 23: 2295-310.

# Mesure de la force des Membres Inférieurs

## 6 – 18 ans

Test du saut en longueur (TSL) chez les filles âgées de 6 à 18 ans

	Score en fonction du résultat en centimètres <sup>6</sup>									
Filles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6-7 ans	≤ 72,7	72,8 à 79,8	79,9 à 84,9	85,0 à 89,3	89,4 à 93,6	93,7 à 97,8	97,9 à 102,4	102,5 à 107,8	107,9 à 115,5	> 115,5
8-9 ans	≤ 90,4	90,5 à 98,6	98,7 à 104,7	104,8 à 109,9	110,0 à 114,8	114,9 à 119,7	119,8 à 125,0	125,1 à 131,3	131,4 à 140,1	> 140,1
10-11 ans	≤ 106,4	106,5 à 115,7	115,8 à 122,5	122,6 à 128,3	128,4 à 133,8	133,9 à 139,3	139,4 à 145,2	145,3 à 152,2	152,3 à 161,9	> 161,9
12-13 ans	≤ 117,1	117,2 à 127,1	127,2 à 134,4	134,5 à 140,7	140,8 à 146,6	146,7 à 152,5	152,6 à 158,8	158,9 à 166,3	166,4 à 176,7	> 176,7
14-15 ans	≤ 118,2	118,3 à 128,1	128,2 à 135,3	135,4 à 141,5	141,6 à 147,3	147,4 à 153,1	153,2 à 159,4	159,5 à 166,7	166,8 à 177,0	> 177,0
16-18 ans	≤ 116,9	117,0 à 126,4	126,5 à 133,2	133,3 à 139,1	139,2 à 144,6	144,7 à 150,1	150,2 à 156,1	156,2 à 163,2	163,3 à 173,0	> 173,0

Test du saut en longueur (TSL) chez les garçons âgés de 6 à 18 ans

	Score en fonction du résultat en mètre en centimètres <sup>5</sup>									
Garçons	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6-7 ans	≤ 74,9	75,0 à 83,6	83,7 à 89,9	90,0 à 95,3	95,4 à 100,3	100,4 à 105,2	105,3 à 110,5	110,6 à 116,7	116,8 à 125,2	> 125,2
8-9 ans	≤ 93,1	93,2 à 103,5	103,6 à 110,9	111,0 à 117,1	117,2 à 122,9	123,0 à 128,6	128,7 à 134,7	134,8 à 141,8	141,9 à 151,4	> 151,4
10-11 ans	≤ 109,9	110,0 à 121,3	121,4 à 129,4	129,5 à 136,2	136,3 à 142,6	142,7 à 148,8	148,9 à 155,5	155,6 à 163,2	163,3 à 173,8	> 173,8
12-13 ans	≤ 127,3	127,4 à 139,4	139,5 à 147,8	147,9 à 156,0	156,1 à 161,8	161,9 à 168,3	168,4 à 175,5	175,6 à 183,8	183,9 à 195,1	> 195,1
14-15 ans	≤ 145,5	145,6 à 158,6	158,7 à 167,8	167,9 à 175,4	175,5 à 182,3	182,4 à 189,2	189,3 à 196,4	196,5 à 204,6	204,7 à 215,8	> 215,8
16-18 ans	≤ 164,5	164,6 à 178,6	178,7 à 188,1	188,2 à 195,9	196,0 à 202,8	202,9 à 209,6	209,7 à 216,5	216,6 à 224,4	224,5 à 234,9	> 234,9

<sup>6</sup> Castro-Piñero J, González-Montesinos JL, Mora J, Keating XD, Girela-Rejón MJ, Sjöström M, Ruiz JR. Percentile values for muscular strength field tests in children aged 6 to 17 years: influence of weight status. J Strength Cond Res. 2009; 23: 2295-310.

# Mesure de la Vitesse

## 6 – 10 ans

Test de vitesse de 20 mètres (TV 20) chez les filles âgées de 6 à 10 ans										
	Score en fonction en fonction du résultat en secondes, centièmes de secondes <sup>7</sup>									
Filles	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6-7 ans	< 4,42	4,42 à 4,59	4,60 à 4,72	4,73 à 4,84	4,85 à 4,96	4,97 à 5,10	5,11 à 5,25	5,26 à 5,45	5,46 à 5,78	> 5,78
8-9 ans	< 4,13	4,13 à 4,28	4,29 à 4,42	4,43 à 4,54	4,55 à 4,66	4,67 à 4,79	4,80 à 4,94	4,95 à 5,14	5,15 à 5,44	> 5,44
10 ans	< 3,90	3,90 à 4,06	4,07 à 4,19	4,20 à 4,31	4,32 à 4,43	4,44 à 4,56	4,57 à 4,71	4,72 à 4,90	4,91 à 5,21	> 5,21

Test de vitesse de 20 mètres (TV 20) chez les garçons âgés de 6 à 10 ans										
	Score en fonction en fonction du résultat en secondes, centièmes de secondes <sup>6</sup>									
Garçons	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6-7 ans	< 4,29	4,29 à 4,45	4,46 à 4,58	4,59 à 4,70	4,71 à 4,82	4,83 à 4,95	4,96 à 5,10	5,11 à 5,31	5,32 à 5,64	> 5,64
8-9 ans	< 3,97	3,97 à 4,12	4,13 à 4,24	4,25 à 4,35	4,36 à 4,47	4,48 à 4,59	4,60 à 4,74	4,75 à 4,92	4,93 à 5,22	> 5,22
10 ans	< 3,76	3,76 à 3,90	3,91 à 4,02	4,03 à 4,14	4,15 à 4,25	4,26 à 4,37	4,38 à 4,50	4,51 à 4,68	4,69 à 4,96	> 4,96

<sup>7</sup> Castro-Piñero J, González-Montesinos JL, Keating XD, Mora J, Sjöström M, Ruiz JR. Percentile values for running sprint field tests in children ages 6-17 years: influence of weight status. Res Q Exerc Sport. 2010; 81: 143-51.

## 11 – 15 ans

Test de vitesse de 30 mètres (TV30) chez les filles âgées de 11 à 15 ans										
	Score en fonction en fonction du résultat en secondes, centièmes de secondes <sup>8</sup>									
Filles	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
11 ans	< 5,54	5,54 à 5,78	5,79 à 5,97	5,98 à 6,15	6,16 à 6,31	6,32 à 6,49	6,50 à 6,69	6,70 à 6,93	6,94 à 7,29	> 7,29
12-13 ans	< 5,16	5,16 à 5,39	5,40 à 5,57	5,58 à 5,74	5,75 à 5,90	5,91 à 6,06	6,07 à 6,24	6,25 à 6,46	6,47 à 6,79	> 6,79
14-15 ans	< 5,08	5,08 à 5,32	5,33 à 5,50	5,51 à 5,66	5,67 à 5,82	5,83 à 5,98	5,99 à 6,15	6,16 à 6,36	6,37 à 6,66	> 6,66

Test de vitesse de 30 mètres (TV 30) chez les garçons âgés de 11 à 15 ans										
	Score en fonction en fonction du résultat en secondes, centièmes de secondes <sup>7</sup>									
Garçons	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
11 ans	< 5,35	5,35 à 5,58	5,59 à 5,76	5,77 à 5,93	5,94 à 6,10	6,11 à 6,27	6,28 à 6,47	6,48 à 6,73	6,74 à 7,11	> 7,11
12-13 ans	< 4,89	4,89 à 5,10	5,11 à 5,27	5,28 à 5,42	5,43 à 5,57	5,58 à 5,72	5,73 à 5,90	5,91 à 6,11	6,12 à 6,44	> 6,44
14-15 ans	< 4,51	4,51 à 4,69	4,70 à 4,84	4,85 à 4,97	4,98 à 5,09	5,10 à 5,23	5,24 à 5,38	5,39 à 5,56	5,57 à 5,83	> 5,83

<sup>8</sup> Castro-Piñero J, González-Montesinos JL, Keating XD, Mora J, Sjöström M, Ruiz JR. Percentile values for running sprint field tests in children ages 6-17 years: influence of weight status. Res Q Exerc Sport. 2010; 81: 143-51.

## 16 – 18 ans

Test de vitesse de 50 mètres (TV 50) chez les filles âgées de 16 à 18 ans										
	Score en fonction en fonction du résultat en secondes, centièmes de secondes <sup>9</sup>									
Filles	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
16-18 ans	< 8,14	8,14 à 8,49	8,50 à 8,77	8,78 à 9,01	9,02 à 9,24	9,25 à 9,48	9,49 à 9,74	9,75 à 10,05	10,06 à 10,50	> 10,50

Test de vitesse de 50 mètres (TV 50) chez les garçons âgés de 16 à 18 ans										
	Score en fonction en fonction du résultat en secondes, centièmes de secondes <sup>8</sup>									
Garçons	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
16-18 ans	< 6,73	6,73 à 6,94	6,95 à 7,12	7,13 à 7,29	7,30 à 7,46	7,47 à 7,65	7,66 à 7,86	7,87 à 8,14	8,15 à 8,60	> 8,60

<sup>9</sup> Castro-Piñero J, González-Montesinos JL, Keating XD, Mora J, Sjöström M, Ruiz JR. Percentile values for running sprint field tests in children ages 6-17 years: influence of weight status. Res Q Exerc Sport. 2010; 81: 143-51.



# Mesure de la Souplesse

## 6 – 18 ans

Test de souplesse de l'épaule droite (coude droit vers le haut) (TSE) chez les filles âgées de 6 à 18 ans										
Score en fonction en fonction du résultat en centimètres <sup>10</sup>										
Filles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6-7 ans	≤ - 6	- 5,9 à - 4	- 3,9 à - 3	- 2,9 à - 2	- 1,9 à 0	0,1 à 1	1,1 à 2	2,1 à 4	4,1 à 6	> 6
8-9 ans	≤ - 4	- 3,9 à - 2	- 1,9 à - 1	- 0,9 à 0	0,1 à 1	1,1 à 2	2,1 à 3	3,1 à 5	5,1 à 7	> 7
10-11 ans	≤ - 2	- 1,9 à 0	0,1 à 2	2,1 à 3	3,1 à 4	4,1 à 6	6,1 à 7	7,1 à 8	8,1 à 10	> 10
12-13 ans	≤ 1	1,1 à 3	3,1 à 5	5,1 à 6	6,1 à 7	7,1 à 8	8,1 à 10	10,1 à 11	11,1 à 13	> 13
14-15 ans	≤ 0	0,1 à 2	2,1 à 4	4,1 à 5	5,1 à 6	6,1 à 8	8,1 à 9	9,1 à 10	10,1 à 12	> 12
16-18 ans	≤ 0	0,1 à 2	2,1 à 3	3,1 à 5	5,1 à 6	6,1 à 7	7,1 à 8	8,1 à 10	10,1 à 12	> 12

Test de souplesse de l'épaule gauche (coude gauche vers le haut) (TSE) chez les filles âgées de 6 à 18 ans										
Score en fonction en fonction du résultat en centimètres <sup>9</sup>										
Filles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6-7 ans	≤ - 8	- 7,9 à - 5	- 4,9 à - 3	- 2,9 à - 2	- 1,9 à 0	0,1 à 1	1,1 à 3	3,1 à 5	5,1 à 7	> 7
8-9 ans	≤ - 7	- 6,9 à - 4	- 3,9 à - 2	- 1,9 à - 1	- 0,9 à 0	0,1 à 2	2,1 à 3	3,1 à 5	5,1 à 7	> 7
10-11 ans	≤ - 5	- 4,9 à - 3	- 2,9 à - 1	- 0,9 à 1	1,1 à 2	2,1 à 3	3,1 à 5	5,1 à 6	6,1 à 8	> 8
12-13 ans	≤ - 3	- 2,9 à - 1	- 0,9 à 1	1,1 à 3	3,1 à 4	4,1 à 5	5,1 à 7	7,1 à 9	9,1 à 11	> 11
14-15 ans	≤ - 3	- 2,9 à - 1	- 0,9 à 1	1,1 à 3	3,1 à 4	4,1 à 5	5,1 à 7	7,1 à 8	8,1 à 10	> 10
16-18 ans	≤ - 4	- 3,9 à - 1	- 0,9 à 0	0,1 à 2	2,1 à 3	3,1 à 4	4,1 à 6	6,1 à 7	7,1 à 10	> 10

<sup>10</sup> Castro-Piñero J, Girela-Réjon MJ, González-Montesinos JL, Mora J, Conde-Caveda J, Sjöström M, Ruiz JR. Percentile values for flexibility tests in youths aged 6 to 17 years: influence of weight status. Eur J Sport Sci. 2013; 13: 139-48.

Test de souplesse de l'épaule droite (coude droit vers le haut) (TSE) chez les garçons âgés de 6 à 18 ans										
	Score en fonction en fonction du résultat en centimètres <sup>11</sup>									
Garçons	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6-7 ans	≤ -8	- 7,9 à -5	- 4,9 à - 3	- 2,9 à - 1	- 0,9 à 1	1,1 à 2	2,1 à 4	4,1 à 6	6,1 à 9	> 9
8-9 ans	≤ - 8	- 7,9 à -5	- 4,9 à - 3	- 2,9 à - 1	- 0,9 à 0	0,1 à 2	2,1 à 3	3,1 à 5	5,1 à 7	> 7
10-11 ans	≤ - 6	- 5,9 à - 3	- 2,9 à - 1	- 0,9 à 1	1,1 à 2	2,1 à 4	4,1 à 5	5,1 à 7	7,1 à 9	> 9
12-13 ans	≤ - 3	- 2,9 à - 0	0,1 à 2	2,1 à 4	4,1 à 5	5,1 à 7	7,1 à 9	9,1 à 11	11,1 à 13	> 13
14-15 ans	≤ - 3	- 2,9 à 0	0,1 à 2	2,1 à 4	4,1 à 5	5,1 à 7	7,1 à 9	9,1 à 11	11,1 à 13	> 13
16-18 ans	≤ - 4	-3,9 à - 1	- 0,9 à 2	2,1 à 4	4,1 à 5	5,1 à 7	7,1 à 9	9,1 à 11	11,1 à 14	> 14

Test de souplesse de l'épaule gauche (coude gauche vers le haut) (TSE) chez les garçons âgés de 6 à 18 ans										
	Score en fonction en fonction du résultat en centimètres <sup>10</sup>									
Garçons	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6-7 ans	≤ - 10	- 9,9 à - 6	- 5,9 à - 3	- 2,9 à - 1	- 0,9 à 1	1,1 à 3	3,1 à 5	5,1 à 8	8,1 à 11	> 11
8-9 ans	≤ - 10	- 9,9 à - 6	- 5,9 à - 4	- 3,9 à - 2	- 1,9 à 0	0,9 à 2	2,1 à 4	4,1 à 6	6,1 à 9	> 9
10-11 ans	≤ - 9	- 9,9 à - 6	- 5,9 à - 3	- 2,9 à - 1	- 0,9 à 0	0,1 à 2	2,1 à 4	4,1 à 6	6,1 à 8	> 8
12-13 ans	≤ - 8	- 7,9 à - 4	- 3,9 à - 2	- 1,9 à 0	0,1 à 2	2,1 à 4	4,1 à 6	6,1 à 8	8,1 à 11	> 11
14-15 ans	≤ - 7	- 6,9 à - 4	- 3,9 à - 2	- 1,9 à 0	0,1 à 2	2,1 à 4	4,1 à 6	6,1 à 8	8,1 à 10	> 10
16-18 ans	≤ - 6	- 5,9 à - 3	- 2,9 à - 1	- 0,9 à 1	1,1 à 3	3,1 à 4	4,1 à 6	6,1 à 8	8,1 à 11	> 11

<sup>11</sup> Castro-Piñero J, Girela-Réjon MJ, González-Montesinos JL, Mora J, Conde-Caveda J, Sjöström M, Ruiz JR. Percentile values for flexibility tests in youths aged 6 to 17 years: influence of weight status. Eur J Sport Sci. 2013; 13: 139-48.