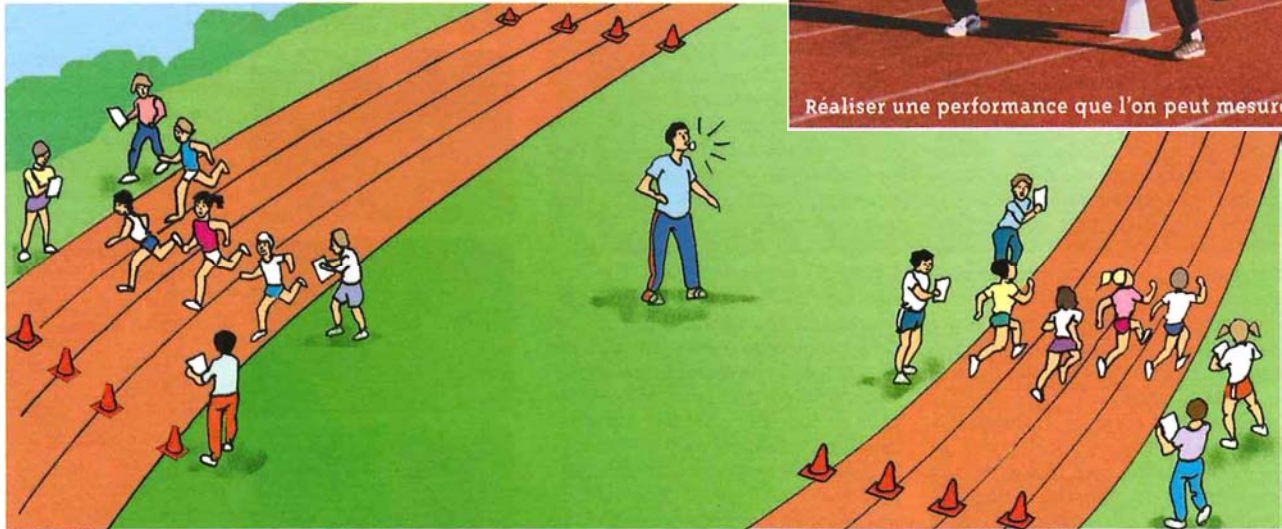


## Athlétisme : Le test Progressif

Connaître les capacités des élèves est indispensable pour individualiser les contenus d'enseignement.



### La Démarche

Les qualités foncières des enfants d'une même classe varient fortement selon leur croissance et leur maturation(1). Plusieurs études(2) montrent que l'on peut développer durablement la capacité aérobie des élèves, dans le cadre scolaire, à condition d'individualiser les formes de travail et d'adapter l'intensité des sollicitations au cours des séances.

La réalisation d'une épreuve-test permet de connaître les ressources de chacun. C'est un préalable indispensable à la détermination du contenu des séances ultérieures qui joueront sur le type et la longueur des parcours, la durée des temps de course et les formes de réelles occasions de transformation et de progrès.

### Les paliers du test

Epreuve	Vitesse	Repères Sonores
1 <sup>ère</sup> minute	7,5 km/h	Toutes les 24''
2 <sup>e</sup> minute	7,8 km/h	Toutes les 23''
3 <sup>e</sup> minute	8,1 km/h	Toutes les 22''
4 <sup>e</sup> minute	8,5 km/h	Toutes les 21''
5 <sup>e</sup> minute	9 km/h	Toutes les 20''
6 <sup>e</sup> minute	9,4 km/h	Toutes les 19''
7 <sup>e</sup> minute	10 km/h	Toutes les 18''
8 <sup>e</sup> minute	10,5 km/h	Toutes les 17''
9 <sup>e</sup> minute	11,2 km/h	Toutes les 16''
10 <sup>e</sup> minute	12 km/h	Toutes les 15''
11 <sup>e</sup> minute	12,8 km/h	Toutes les 14''
12 <sup>e</sup> minute	13,3 km/h	Toutes les 13''5
13 <sup>e</sup> minute	13,8 km/h	Toutes les 13''
14 <sup>e</sup> minute	14,5 km/h	Toutes les 12''5
15 <sup>e</sup> minute	15 km/h	Toutes les 12''
16 <sup>e</sup> minute	15,8 km/h	Toutes les 11''5
17 <sup>e</sup> minute	16,3 km/h	Toutes les 11''
18 <sup>e</sup> minute	17,1 km/h	Toutes les 10''5
Etc.	...	...

### La situation

#### Dispositif

On dispose un plot tous les 50 m. Les élèves travaillent en binôme, l'un réalisant l'épreuve, l'autre l'observant.

#### Déroulement

C'est un test progressif qui s'effectue sans échauffement préalable. Les coureurs sont répartis par groupe à chaque plot. L'enseignant rythme la cadence par des coups de sifflet : après le signal de départ, il siffle à chaque fois que le chronomètre indique une valeur du tableau ci-contre et les élèves doivent alors être à proximité du plot suivant.

L'allure augmente progressivement (4 coups de sifflet toutes les 24 s, 4 toutes les 23 s, etc.) : chaque palier complètement réalisé permet d'estimer la VMA de l'élève.

#### Remarque

Avec des jeunes élèves, il est souvent difficile de leur faire respecter les premières allures qui sont lentes. Pour que le test reste fiable, prévoir un essai sur 2 plots, voire courir avec le groupe d'élèves pour marquer la cadence pendant la première moitié de l'épreuve.

Thierry Choffin

Illustration : C. Müller

Extrait de la revue EPS n°337, Cahier 3 à 12 ans, mai-juin-juillet 2009, p. 12

[www.revue-eps.com](http://www.revue-eps.com)

(1) Cf. article p.3 de la même revue

(2) Gerbeaux (M), Mantéca (F), Baquet (G) ; La vitesse maximale aérobie à l'école, « Dossiers EPS » n°35.

### Pour en savoir plus

T. Choffin est l'auteur de « L'épreuve du 1500 m », *L'épreuve physique et sportive au CRPE*, Ed. Revue EPS, 2008