

5. TEST DE COORDINATION

Réf : d'après Athlé Test

But : Mesurer la capacité à rester coordonné pendant un temps donné.

Matériel :

- une croix tracée au sol comportant 5 carrés (50 cm x 50 cm) ;
- un chronomètre

Consignes : Le test dure 30 secondes.

Le sujet démarre pieds joints sur le carré "0".

Le principe est de passer sur chaque branche de la croix (un pied puis pieds joints) dans l'ordre des numéros et en passant à chaque fois par le carré central "0" (pieds joints également).

Le sujet doit effectuer les séries suivantes : "0" - "1" - "0" - "2" - "0" - "3" - "0" - "4" sans s'arrêter pendant 30 secondes.

Mesures : Le sujet démarre au signal de l'évaluateur qui déclenche son chronomètre. Chaque série réussie (en respectant l'ordre puis le retour au "0") rapporte 4 points. A chaque erreur, le sujet doit recommencer au début de la série. Au bout des 30 secondes, l'évaluateur comptabilise le nombre de la série entamée (1, 2, 3 ou 4 points).

Le résultat est donc obtenu en additionnant les 4 points de chaque série réussie avec les points de la série entamée.

Relations à la pathologie : Le développement de la vitesse de coordination permet à tous les âges de la vie : de maîtriser des actions motrices avec précision et économie, dans des situations déterminées qui peuvent être usées (stéréotypes), ou imprévues (adaptation) ; d'intégrer relativement plus rapidement de nouveaux programmes moteurs.

Contre-indications : vertiges.

