



ACADÉMIE
DE LYON

*Liberté
Égalité
Fraternité*

COMPOSANTE 1 DE L'AISANCE MOTRICE

TEST MAINS – PIEDS

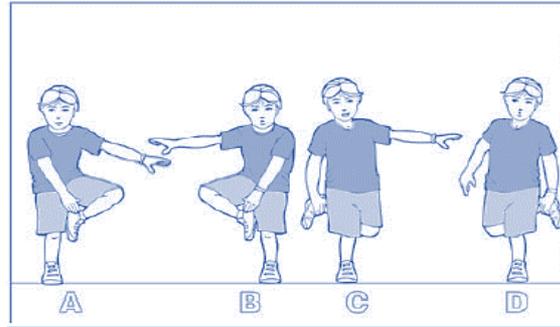
équilibre - coordination

DESCRIPTION

DÉROULEMENT - EVALUATION

PERSPECTIVES PÉDAGOGIQUES

DESCRIPTION



- **Réaliser le plus grand nombre de cycles en 20'' sur une surface stable** dans un espace matérialisé mais non contraignant (un carré de 1m de côté) ; règle du « mordu ».
- Un cycle est composé de quatre touches pieds-mains (lien vers la VIDEO).
- Le test sera réalisé deux fois consécutivement. On retiendra le meilleur des 2 passages.
- Le chronomètre est déclenché au 1^{er} mouvement de l'élève.

DEROULEMENT DU TEST

PHASE DE PREPARATION

- Phase de préparation libre (10'-15') : pour mémoriser le test, prendre connaissance des conditions de réalisation.
- Visionnage de la VIDEO par les enfants, sans commentaires de l'enseignant.
- En cas de demande individuelle, l'enseignant peut apporter quelques précisions.
- Les enfants sont invités à réaliser plusieurs fois le test : essai / correction / répétition.
- Les enfants peuvent s'entraider, échanger, s'observer, se chronométrer.

PASSATION

- Le cycle de 4 touches est valide quand : la chaussure est systématiquement touchée, et l'ordre respecté (croisé devant x2, croisé derrière x2).
- Erreurs interrompant le décompte : appui à l'extérieur de la zone, fausse touche (ou pas de touche), ordre non respecté.
- Sur les deux réalisations, l'évaluateur conserve la meilleure.
- On arrête le chronomètre à la première erreur constatée et on relève le temps.

INDICATEURS RELEVÉS :

- Nombre de cycles validés et enchaînés.
- Temps affiché à la 1ère erreur (max de 20").

COMPOSANTE 1 DE L' AISANCE MOTRICE

TEST MAINS – PIEDS

Equilibre – Coordination

CETEST PERMET DE PORTER L'ATTENTION SUR LES ASPECTS SUIVANTS DE L' AISANCE MOTRICE :

- Posture du corps : en particulier angle tronc / membres inférieurs.
- Orientation du regard : en particulier par rapport aux zones de touche.
- Synchronisation : en particulier membres inférieurs / membres supérieurs.
- Equilibre : en particulier déplacements des appuis dans la surface délimitée.

PERSPECTIVES PÉDAGOGIQUES

- Ce test permet de repérer l'aisance motrice d'un enfant confronté à une tâche inédite qui sollicite la mobilisation de deux déterminants moteurs fréquemment convoqués dans l'ordinaire des cours d'EPS : ÉQUILIBRE – COORDINATION
- Un cycle de touches pieds-mains peut s'enrichir :
 - En complexité : par de nouvelles contraintes motrices imposées dans la réalisation (ex : ajout d'autres touches, autres parties du corps).
 - En difficulté : par la manipulation de variables externes indépendantes (perceptives, temporelles, spatiales, relationnelles, ex : yeux fermés, surface molle, espace restreint, etc.)
- Le TEST peut faire l'objet de combinaisons à large spectre qui peut trouver sa place utilement dans une séance d'EPS.
- Le TEST peut permettre de mettre en évidence que la répétition est un facteur d'amélioration efficace et très vite visible pour l'enfant.