



ACADÉMIE
DE LYON

*Liberté
Égalité
Fraternité*

COMPOSANTE 3 DE L'AISANCE MOTRICE

TEST du T

équilibre - agilité

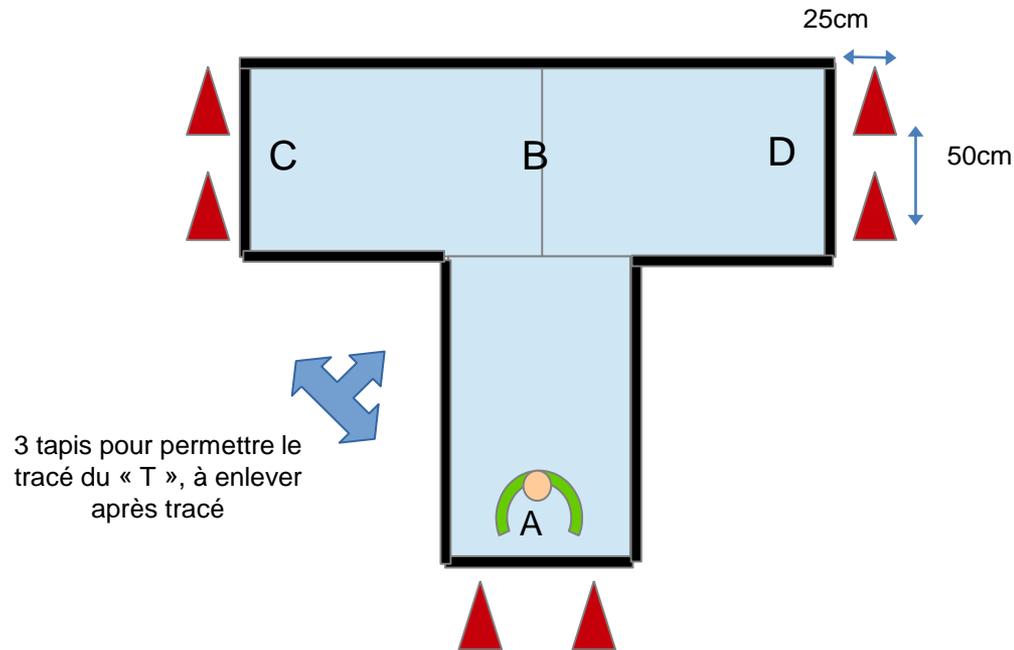
DESCRIPTION

DÉROULEMENT - EVALUATION

PERSPECTIVES PÉDAGOGIQUES

DESCRIPTION

- **Matériel** : tapis de 1m sur 2 (servant uniquement de gabarit pour le traçage). Ruban adhésif ou craie pour tracer le contour du «T», 6 cônes de 20 à 30 centimètres de hauteur, chronomètre.
- **Aménagement** : couloir de 1 m en forme de «T», les cônes sont situés derrière la ligne que l'élève ne doit pas franchir.
- Pour faciliter la passation du test, nous vous recommandons de positionner un observateur à l'extrémité de chaque branche du «T» (vérification conformité de la touche et remplacement des plots si besoin)
- Position initiale de l'élève : debout au point A.



DESCRIPTION (suite)

- **Réaliser le plus grand nombre de touches pied/cône en 20 secondes max, sur une surface stable, dans un espace clos de lignes ; règle du mordu.**
 - Se positionner au point A épaules orientées vers les cônes,
 - Aller en B en déplacement arrière,
 - Aller en C ou D en pas chassés pour toucher avec le pied extérieur le sommet des 2 cônes,
 - Aller en D ou C en pas chassés pour toucher avec le pied extérieur le sommet des 2 cônes,
 - Repasser par le point B en pas chassés,
 - Rejoindre A en course avant, toucher le sommet des 2 cônes avec le pied de son choix.
- 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 test est valide si et seulement si sont respectés : les types de courses, la conformité de la touche des plots, et la surface d'évolution tracée. Attention : un plot légèrement déplacé par une touche conforme n'invalide pas le test (plot replacé par l'observateur si nécessaire).
- Erreurs interrompant le décompte : appui à l'extérieur de la zone (ligne mordue), plot non touché, plot renversé au moment de la touche, reprise des deux appuis entre les touches des 2 cônes, touche avec le mauvais pied.
- Sur les deux réalisations, l'évaluateur conserve la meilleure.
- On arrête le chronomètre à la première erreur constatée et on relève le temps.

INDICATEURS RELEVES

- Nombre de touches de plots validées sur un temps max de 20"
- Temps affiché à la 1ère erreur (max de 20").

COMPOSANTE 3 DE L'AISANCE MOTRICE

TEST du T

Equilibre - Agilité

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

- Équilibre du corps : en particulier au moment des changements de direction.
- Agilité à passer d'un déplacement à un pointage locomoteur sur un seul appui pédestre maintenu.

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 – AGILITÉ
- Sa composition à partir d'un circuit en T peut s'enrichir :
 - En complexité : par de nouvelles contraintes motrices imposées dans la réalisation (ex: autres modes de déplacement)
 - En difficulté : par la manipulation de variables externes indépendantes (perceptives, temporelles, spatiales, relationnelles : hauteur ou distance des plots, 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 permet de mettre en évidence que la répétition est un facteur d'amélioration efficace et très vite visible pour l'enfant