

Document	Edition	Date (validité)
<b>0802</b>	01.03.2018	01.10.2018
<i>DTESA</i>		

Cen comp sport A

## **Test de coordination (TC)**

Document 0802 des directives techniques concernant les examens de sport de l'armée

### **1 Informations**

Le test de coordination se base sur le parcours de coordination «Vienne» et sert à contrôler la capacité de coordination. Ce test examine la capacité des participants à se déplacer en respectant les consignes tout en étant sous la contrainte du temps. Le TC est utilisé comme test d'entrée au cours MSM-I. Ce test peut cependant aussi être utilisé comme entraînement/exercice. Si l'on procède à une évaluation, les directives seront les mêmes que celles utilisées au cours MSM-I.

Pour effectuer le TC, il faut avoir un responsable de test (MSM-E). Un assistant facilite le bon déroulement du test (contrôle) et la prise des résultats.

### **2 Dispositions d'exécution**

#### **2.1 Installation**

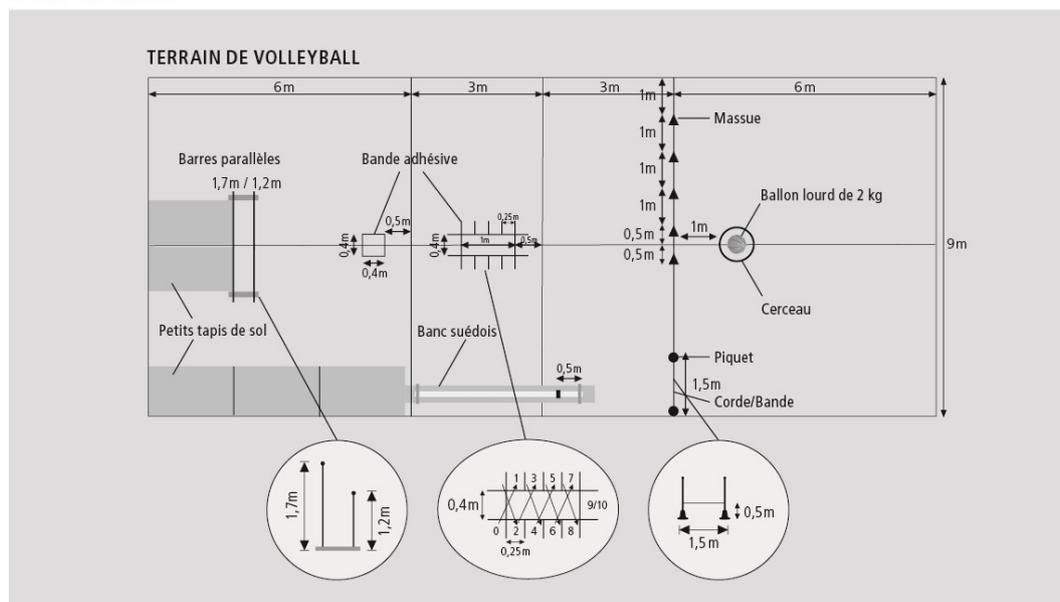
Le TC doit toujours se dérouler dans une salle et ne peut pas être déplacé vers l'extérieur. Les postes du TC sont décrits de manière précise et se trouvent à des endroits clairement définis dans la salle. Un terrain de volleyball devrait être marqué sur le sol de la salle, car la répartition des postes se fait sur cette base. Les postes se trouvent à l'intérieur du terrain de volleyball. Les différents éléments doivent être sécurisés pour diminuer le risque de blessures. Cette responsabilité incombe au responsable du test et a une priorité absolue.

Description des postes:

1. Roulade arrière – roulade avant  
Pour la roulade en arrière, un tapis est mis en place dans le coin du terrain de volleyball. Pour la roulade avant, un tapis est placé à la suite de l'autre.
2. Rotation 360°  
La rotation est effectuée sur un tapis supplémentaire placé à la suite des autres.
3. Equilibre  
La partie étroite du banc est dirigée vers le haut. Une ligne doit être marquée avec du ruban adhésif à 0,5 m de la fin de la partie étroite du banc.
4. Course en huit  
Une corde est tendue entre deux piquets (distance de 1,5 m) à 0,5 m de haut.
5. Slalom  
Cinq quilles sont utilisées pour faire le slalom. Dans un cerceau, un ballon lourd de 2 kg (Ø 28 cm) est préparé.
6. Combinaison de sauts  
La combinaison est indiquée au sol à l'aide de ruban adhésif. Un rectangle de 40 cm de large et 1 m de long est dessiné. Pour aider à s'orienter, il y a un marqueur chaque 25 cm (voir schéma).
7. le cadran  
Un carré de 40 cm est collé au sol à l'aide de ruban adhésif pour aider à s'orienter lors des sauts.
8. L'escalade  
La barre inférieure est placée à une hauteur de 1,20 m du sol et la barre supérieure est fixée à 1,70 m. Les barres doivent avoir la plus grande distance possible entre elles. Pour amortir l'atterrissage des participants, deux petits tapis sont placés derrière les barres (fixer les tapis avec la bande adhésive, le long côté dans la direction de course). Sur le sol des barres se trouve aucun petit tapis (risque de trébucher).

Le croquis suivant est utilisé pour la mise en place exacte des postes:

Test de coordination



## 2.2

### Exécution

- Départ Le responsable du test donne le signal de départ au participant.
1. Roulade arrière – Roulade avant La roulade arrière et la roulade avant sont effectuées sur des petits tapis.
  2. Rotation 360° Saut de 360° autour de l'axe longitudinal du corps (variable à partir de 270°).
  3. Equilibre Le participant traverse en équilibre sur la partie étroite du banc jusqu'à la démarcation.
  4. Course en huit Le participant court autour des deux piquets sous forme de huit. Lors de la première boucle, il doit passer sous la corde (ramper) et lors de la deuxième, il doit passer par-dessus. Dès que la corde est touchée, l'exercice doit être répété.
  5. Slalom Le ballon lourd (2kg, Ø 28 cm) se trouvant dans le cerceau (de gymnastique) est guidé dans le slalom avec les mains ou les pieds. Après avoir terminé le slalom, le participant remet le ballon lourd dans le cerceau. Si une quille est renversée, le participant doit la relever avant de pouvoir continuer l'exercice.
  6. Combinaison de sauts Le participant saute d'un côté à l'autre du rectangle sur sa jambe extérieure. Il fait donc 4 sauts par jambe et 8 sauts en tout. Le dernier saut au bout du carré se fait avec un atterrissage sur les deux jambes. Si le participant fait une erreur, il doit recommencer toute la combinaison de sauts.
  7. Le cadran Le participant saute 5 fois sur une jambe par-dessus le carré. Suite de la combinaison de sauts: en avant – en arrière, à gauche – à droite (à droite – à gauche) et en avant. Si le participant fait une erreur, il doit recommencer toute la combinaison de sauts.
  8. L'escalade Le participant passe sous la première barre parallèle pour se retrouver entre les deux barres. Puis il saute/grimpe/monte par-dessus la deuxième barre. La variante la plus courante pour sauter par-dessus la barre est de se tenir avec une main sur chaque barre et de sauter tout en s'aidant des bras pour placer une jambe sur la barre la plus basse. Avec la jambe d'appui, le participant donne alors une impulsion pour passer son autre jambe par-dessus l'autre barre. Il existe encore d'autres variantes pour passer par-dessus la barre (comparer avec les variantes pour surmonter l'obstacle des barres dans la piste d'obstacle dans le terrain).
- Arrivée L'atterrissage du saut correspond à l'arrivée.

## 2.3

### Essais

Deux, le meilleur essai compte.

## 2.4

### Mesurage

Le temps de course est mesuré à la seconde près (résultat arrondi selon les règles mathématiques).

Le temps est chronométré du signal de départ donné par le responsable du test jusqu'au moment où le participant atterrit (perception optique et/ou sonore).

## 2.5 **Contrôle**

Avant le début du test, le responsable du test explique aux participants le déroulement des différents postes et les montrent si nécessaire (le test devrait cependant être connu par les participants). Pendant le TC, le responsable du test accompagne les participants et contrôle que ces derniers passent les postes correctement. Si un participant fait une erreur lors du test, le responsable du test lui rappelle qu'il doit refaire le poste (sauf lors du slalom, où le participant doit simplement relever la quille et continuer l'exercice). S'il y a un deuxième responsable du test à disposition, ce dernier peut envoyer un deuxième participant sur le parcours dès que le premier a terminé le slalom. Il ne doit jamais y avoir plus de deux personnes en même temps sur le parcours. Le responsable du test arrête le chronomètre au moment où le participant atterrit de son saut des barres parallèles. Les résultats sont directement saisis électroniquement ou inscrits sur une feuille d'évaluation puis retranscrits plus tard électroniquement.

Lorsque le TC n'est pas utilisé comme test mais comme entraînement/exercice, les participants peuvent se contrôler mutuellement. Pour que les participants ne se dérangent pas sur le parcours, il faut attendre que le premier ait commencé la course en huit. Lorsque le TC est utilisé comme entraînement/exercice, il est permis d'avoir plus de deux personnes sur le parcours en même temps. Mais il faut quand même contrôler que les obstacles soient franchis correctement.

## 2.6 **Matériel**

2 piquets, 1 banc, 1 barre parallèle, 5 petits tapis, 1 corde, 1 cerceau (de gymnastique), 1 ballon lourd (2 kg, Ø 28 cm), 5 quilles, ruban adhésif, 1 ruban métrique, 1-2 chronomètres, feuille d'évaluation avec de quoi écrire ou un appareil pour enregistrer les données de façon électronique.

## 3 **Evaluation**

Pour tous les tests sportifs, des formulaires d'évaluation et des programmes d'évaluation sous forme électronique sont mis à disposition:

[www.armee.ch/instructiondusport](http://www.armee.ch/instructiondusport)

-> Downloads -> Examen de sport -> Evaluation -> TC

## 4 **Barème d'évaluation**

L'évaluation du TC repose sur un barème qui est différent pour les femmes et pour les hommes.

Pour obtenir la qualification/l'évaluation, il faut au moins avoir atteint le nombre de points indiqué. Les résultats intermédiaires correspondent toujours au nombre de point directement inférieur.

H	Points	Age							Qualification 1-5	Barème 1-10
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+		
Excellent	25	-29	-30	-31	-32	-33	-34	-35	5.0	10.0
	24	29	30	31	32	33	34	35	4.9	9.8
	23	30	31	32	33	34	35	36	4.8	9.6
	22	31	32	33	34	35	36	37	4.7	9.4
	21	32	33	34	35	36	37	38	4.6	9.2
Très bon	20	33	34	35	36	37	38	39	4.5	9.0
	19	34	35	36	37	38	39	40	4.4	8.6
	18	35	36	37	38	39	40	41	4.3	8.3
	17	36	37	38	39	40	41	42	4.2	8.0
Bon	16	37	38	39	40	41	42	43	4.0	7.7
	15	39	40	41	42	43	44	45	3.6	7.4
	14	41	42	43	44	45	46	47	3.3	7.1
Suffisant	13	43	44	45	46	47	48	49	3.0	6.8
	12	44	45	46	47	48	49	50	2.9	6.5
	11	45	46	47	48	49	50	51	2.8	6.2
	10	46	47	48	49	50	51	52	2.6	5.9
	9	47	48	49	50	51	52	53	2.4	5.6
Insuffisant	8	48	49	50	51	52	53	54	2.2	5.3
	7	49	50	51	52	53	54	55	2.0	5.0
	6	52	53	54	55	56	57	58	1.8	4.0
	5	55	56	57	58	59	60	61	1.6	3.0
	4	58	59	60	61	62	63	64	1.4	2.5
	1	67	68	69	70	71	72	73	1.0	1.0

F	Points	Age							Qualification 1-5	Barème 1-10
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+		
Excellent	25	-31	-32	-33	-34	-35	-36	-37	5.0	10.0
	24	31	32	33	34	35	36	37	4.7	9.8
	23	32	33	34	35	36	37	38	4.6	9.6
	22	33	34	35	36	37	38	39	4.5	9.4
	21	34	35	36	37	38	39	40	4.4	9.2
	20	35	36	37	38	39	40	41	4.3	9.0
Très bon	19	36	37	38	39	40	41	42	4.2	8.6
	18	37	38	39	40	41	42	43	4.0	8.3
	17	38	39	40	41	42	43	44	3.6	8.0
	16	39	40	41	42	43	44	45	3.3	7.7
Bon	15	41	42	43	44	45	46	47	3.0	7.4
	14	43	44	45	46	47	48	49	2.9	7.1
	13	45	46	47	48	49	50	51	2.8	6.8
Suffisant	12	46	47	48	49	50	51	52	2.6	6.5
	11	47	48	49	50	51	52	53	2.4	6.2
	10	48	49	50	51	52	53	54	2.2	5.9
	9	49	50	51	52	53	54	55	2.0	5.6
	8	50	51	52	53	54	55	56	1.8	5.3
Insuffisant	7	51	52	53	54	55	56	57	1.6	5.0
	6	54	55	56	57	58	59	60	1.4	4.0
	5	57	58	59	60	61	62	63	1.2	3.0
	4	60	61	62	63	64	65	66	1.1	2.5
	3	63	64	65	66	67	68	69	1.0	2.0
	1	69	70	71	72	73	74	75	1.0	1.0