

Test de coordination

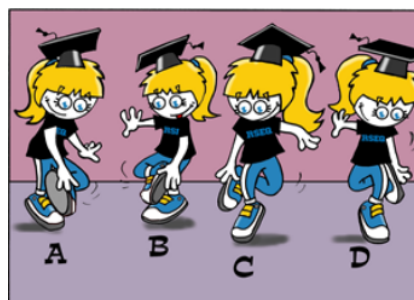
Test touche main-pied

Pourquoi réaliser ce test ?

Pour tester ma capacité à synchroniser des actions entre mes membres supérieurs et inférieurs.

Pour tester ma capacité à alterner le plus rapidement possible ces différentes coordinations.

Illustration
Lien vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=wlaVC6fimIY>

Matériel

Un chronomètre

Consignes pour l'élève testé

Le but : réaliser le plus vite possible quatre cycles consécutifs (un cycle = figures A, B, C, D).
Tout d'abord toucher l'intérieur de son pied droit avec sa main gauche (figure A) puis celui de son pied gauche avec sa main droite (figure B), et faire la même chose vers l'arrière, c'est-à-dire toucher l'intérieur de son pied droit avec sa main gauche et celui de son pied gauche avec sa main droite (figure C et D).
Deux essais sont réalisés, seul le meilleur temps est retenu.

Placement et consignes pour l'observateur

Pour l'observateur, valider l'ordre des touches et compter à haute voix le nombre de cycles.
Pour le chronométreur, arrêter le chronomètre à la pose du pied à la suite de la dernière touche main-pied.
Si erreur, le chronomètre continue jusqu'à la réussite des 4 cycles enchainés.

Indicateurs pour valider la réalisation

Ordre des touches

Interprétation des résultats du test de coordination touche main-pied

Résultat relevé Temps (en secondes)		Interprétation / Niveaux
Fille	Garçon	
$\geq 10,3$	$\geq 13,6$	1
$< 10,3$ et $\geq 8,9$	$< 13,6$ et $\geq 10,2$	2
$< 8,9$ et $\geq 7,9$	$< 10,2$ et $\geq 8,7$	3
$< 7,9$ et $\geq 6,9$	$< 8,7$ et $\geq 7,5$	4
$< 6,9$	$< 7,5$	5