

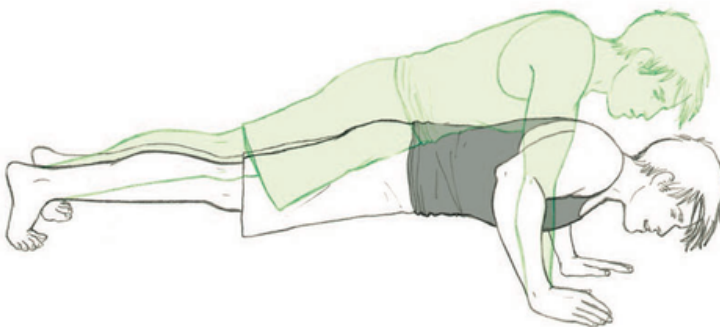
Test Force/Vitesse

Maximum de Pompes en 30 s

Pourquoi réaliser ce test ?

Afin de tester la capacité des élèves à produire une force en maintenant une position sans la déformer. Déplacer son corps grâce aux membres supérieurs.

Illustration



Consignes pour l'élève testé

- Allongez-vous à plat ventre.
 - Placez vos mains à plat sur le sol, à hauteur de vos épaules, sur une largeur légèrement plus grande que celles-ci.
 - Gardez votre corps bien droit.
 - Soulevez le corps par extension des bras, en gardant le corps droit.
 - Éviter la tendance à cabrer le dos vers l'arrière.
 - Seuls les mains et les orteils restent au contact du sol, tout en gardant le corps bien aligné.
 - Les pompes suivantes sont exécutées en poursuivant le levage et l'abaissement du corps par flexion puis extension des bras.
- Ne touchez pas le sol entre les pompes. De la première à la dernière, seuls les orteils et les mains sont en contact avec le sol.
- Répétez le geste le plus grand nombre de fois en 30s

Placement et consignes pour l'observateur

- L'observateur compte à haute voix chaque mouvement réalisé
- Il doit faire respecter la justesse des alignements et du mouvement.

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

Un mouvement n'est pas validé si non-respect des trois consignes, alignement(gainage), position haute (bras tendus), position basse.

	Résultat relevé nombre de pompes (en 30 secondes)		Interprétation / niveaux
	FILLES	GARÇONS	
6 ^{ème}	< 4	< 8	Niveau 1
5 ^{ème}	< 4	< 9	
4 ^{ème}	< 3	< 9	
3 ^{ème}	< 3	< 11	
2 ^{nde} - 1 ^{ère} - Term	< 3	< 13	
6 ^{ème}	4 - 7	8 - 12	Niveau 2
5 ^{ème}	4 - 6	9 - 12	
4 ^{ème}	3 - 6	9 - 13	
3 ^{ème}	3 - 5	11 - 14	
2 ^{nde} - 1 ^{ère} - Term	3 - 5	13 - 16	
6 ^{ème}	7 - 9	12 - 14	Niveau 3
5 ^{ème}	6 - 9	12 - 15	
4 ^{ème}	6 - 8	13 - 16	
3 ^{ème}	5 - 8	14 - 17	
2 ^{nde} - 1 ^{ère} - Term	5 - 7	16 - 19	
6 ^{ème}	9 - 13	14 - 18	Niveau 4
5 ^{ème}	9 - 12	15 - 18	
4 ^{ème}	8 - 12	16 - 19	
3 ^{ème}	8 - 11	17 - 21	
2 ^{nde} - 1 ^{ère} - Term	7 - 11	19 - 23	
6 ^{ème}	> 13	> 18	Niveau 5
5 ^{ème}	> 12	> 18	
4 ^{ème}	> 12	> 19	
3 ^{ème}	> 11	> 21	
2 ^{nde} - 1 ^{ère} - Term	> 11	> 23	