

Test pour la vitesse et la coordination

Vitesse avec changement de direction 10 X 5 m

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à changer rapidement de direction tout en maintenant ma vitesse.

Je veux tester ma capacité à coordonner une accélération avec une contrainte de déplacement tout en maintenant l'effort.

Illustration



Matériel

- Marquage au sol : 2 lignes de 1,20m de long espacées de 5m avec un espace de 10 m après la ligne d'arrivée
- Des plots
- Un Chronomètre
- Un décamètre

Consignes pour l'élève testé

- Position de départ debout derrière la ligne, en plaçant un pied juste derrière celle-ci
- Départ au signal du chronométrateur, puis courir le plus vite possible jusqu'à l'autre ligne, la franchir des 2 pieds à chaque passage
- Revenir le plus rapidement possible à la ligne de départ
- Faire 10 fois

Placement et consignes pour l'observateur

- Tracez deux lignes parallèles sur le sol (à la craie ou marquage au sol) à 5 m l'une de l'autre. Ces lignes doivent avoir 1,20 m de long. Indiquez-en les extrémités par des plots
- 2 chronométrateurs possibles pour un gain en précision
 - Le chronomètre est déclenché au moment du signal donné
 - l'examineur annonce à voix haute le nombre d'aller-retour effectué et prête une attention particulière au respect des consignes (pieds derrière la ligne à chaque passage).

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- Bien respecter le signal de départ
- Changer de direction après la marque

Interprétation des résultats du test vitesse et coordination Vitesse avec changement de direction 10 X 5 m

	Résultat relevé temps (en seconde)		Interprétation / niveaux
	FILLES	GARÇONS	
6 ^{ème}	<24''13	< 23''39	Niveau 1
5 ^{ème}	< 23''90	< 22''70	
4 ^{ème}	<23''83	< 22''15	
3 ^{ème}	< 23''82	< 21''73	
2 ^{nde}	< 23''81	< 21''37	
1 ^{ère} - Term	< 23''79	< 21''07	
6 ^{ème}	24''13	23''39	Niveau 2
5 ^{ème}	23''90	22''70	
4 ^{ème}	23''83	22''15	
3 ^{ème}	23''82	21''73	
2 ^{nde}	23''81	21''37	
1 ^{ère} - Term	23''79	21''07	
6 ^{ème}	22''77	21''96	Niveau 3
5 ^{ème}	22''58	21''40	
4 ^{ème}	22''51	20''92	
3 ^{ème}	22''51	20''53	
2 ^{nde}	22''49	20''20	
1 ^{ère} - Term	22''48	19''91	
6 ^{ème}	21''74	20''86	Niveau 4
5 ^{ème}	21''58	20''39	
4 ^{ème}	21''51	19''96	
3 ^{ème}	21''51	19''60	
2 ^{nde}	21''50	19''28	
1 ^{ère} - Term	21''48	19''01	
6 ^{ème}	20''68	19''7é	Niveau 5
5 ^{ème}	20''54	19''33	
4 ^{ème}	20''49	18''95	
3 ^{ème}	20''48	18''62	
2 ^{nde}	20''47	18''32	
1 ^{ère} - Term	20''46	18''06	