

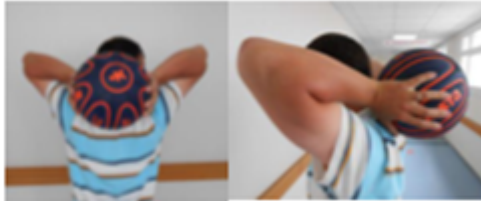
Test pour la coordination

Lancer « touche »

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à coordonner des actions pour envoyer loin. Cela peut m'être utile dans une diversité de situations où il y a une projection d'un objet.

Illustration Lien vidéo



Images issues du Manuel du programme « BOUGE »
Jérémy Vanhelst & Laurent Béghin

Le geste est similaire à une touche de foot :

<https://www.youtube.com/watch?v=QCteM62A6wg>

Matériel

Ligne de 2 mètres marquée au sol.

Décamètre placé perpendiculairement à cette ligne.

Ballons de basket taille 5, 6 et 7.

Consignes pour l'élève testé

Se placer derrière la ligne, les pieds écartés de la largeur des épaules.

Prendre le ballon à 2 mains et l'amener derrière sa tête, au niveau du cou.

A l'aide des jambes, du dos et des bras, lancer le ballon le plus loin possible à 2 mains.

Le lancer s'effectue sans élan et sans bouger les pieds du sol : les pieds restent côte à côte et non l'un devant l'autre, les talons ne décollent pas du sol (ni avant, pendant ou après le lancer).

Placement et consignes pour l'observateur

L'observateur se place le long du décamètre et mesure la longueur du lancer (1^{er} rebond effectué par le ballon).

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

Le test n'est pas validé si :

- L'élève franchit la ligne au sol
- L'élève effectue le lancer avec de l'élan
- Les pieds sont l'un devant l'autre
- Les talons décollent du sol

Interprétation des résultats du test de coordination lancer « touche »

	Résultat relevé distance (en mètres)		Interprétation / niveaux
	FILLES	GARÇONS	
6 ^{ème}	<4,99	<5,81	Niveau 1
5 ^{ème} - 4 ^{ème}	<6,29	<7,69	
3 ^{ème} - 2 ^{nde}	<6,70	<9,41	
1 ^{ère} - Term	<7,05	<10,79	
6 ^{ème}	4,99 - 5,79	5,82 - 6,71	Niveau 2
5 ^{ème} - 4 ^{ème}	6,30 - 7,18	7,70 - 8,83	
3 ^{ème} - 2 ^{nde}	6,70 - 7,57	9,41 - 10,87	
1 ^{ère} - Term	7,06 - 7,90	10,79 - 12,61	
6 ^{ème}	5,80 - 6,53	6,72 - 7,51	Niveau 3
5 ^{ème} - 4 ^{ème}	7,19 - 8,02	8,84 - 9,85	
3 ^{ème} - 2 ^{nde}	7,58 - 8,41	10,88 - 12,15	
1 ^{ère} - Term	7,91 - 8,73	12,62 - 14,13	
6 ^{ème}	6,54 - 7,46	7,52 - 8,48	Niveau 4
5 ^{ème} - 4 ^{ème}	8,03 - 9,09	9,86 - 11,08	
3 ^{ème} - 2 ^{nde}	8,42 - 9,51	12,16 - 13,65	
1 ^{ère} - Term	8,74 - 9,84	14,14 - 15,85	
6 ^{ème}	>7,46	>8,48	Niveau 5
5 ^{ème} - 4 ^{ème}	>9,09	>11,08	
3 ^{ème} - 2 ^{nde}	>9,51	>13,65	
1 ^{ère} - Term	>9,84	>15,85	