

# Test de coordination

« La capacité de coordination est déterminée, avant tout, par les processus de contrôle et de régulation du mouvement. Elle permet au sportif de maîtriser des actions dans des situations prévisibles (stéréotypes) ou imprévisibles (adaptation), de les exécuter de façon économique et d'apprendre assez rapidement les mouvements sportifs. » Weineck 1997

## Les composantes de la coordination

Orientation / Réaction / Différenciation / Rythme / Equilibre

# O - R - D - R - E

La capacité de coordination s'entraîne par la pratique d'activités variées impliquant des changements de situations auxquels il faut s'adapter.

|   | Description de l'épreuve  | Comptage des points          | Nombre de points |
|---|---|------------------------------|------------------|
| 1 | Traverser la slackline - 4 essais   | 1 pt par traversée réussie   |                  |
| 2 | Monter sur une barre de reck à hauteur de genoux et rester en équilibre durant 6 sec - 4 essais (2x en montant un pied après l'autre, 2x en sautant sur la barre) | 1pt par essai réussi         |                  |
| 3 | Dribbler simultanément avec 2 ballons différents (basket et handball) sur 9m et enchaîner avec des dribbles alternés sur les 9m suivants - faire 4 traversées     | 1pt par traversée réussie    |                  |
| 4 | Lancer alternativement 4 balles différentes sur un tapis placé à 9m de distance   | 1 pt par touché              |                  |
| 5 | Jongler avec une balle et un anneau (alterner main g. et d. pour le premier lancer) - 4 aller-retour  | 1 pt par aller-retour réussi |                  |
| 6 | Lancer un ballon, faire une roulade et récupérer le ballon - 4 essais   | 1pt par essai réussi         |                  |
| 7 | Lancer une balle par en-dessous, en arrière, entre les jambes, faire un demi-tour et récupérer la balle - 4 essais  | 1 pt par essai réussi        |                  |

|    | Description de l'épreuve   | Comptage des points  | Nombre de points |
|----|--|--|------------------|
| 8  | Se lancer d'une main à l'autre une quille en lui faisant faire une rotation - 2 aller-retour avec une rotation, 2 aller-retour avec deux rotations   | 1pt par aller-retour réussi  |                  |
| 9  | Enchaîner des sauts à la corde en variant le type de saut (3 tours pied gauche / 3 t. p. droit / 2 t. p. g. / 2 t. p. d. / 1 t. p. g. / 1 t. p. d. / 1 t. pieds joints / séquence inversée) - 4 essais   | 1pt par essai réussi   |                  |
| 10 | Courir à travers une ligne de cerceaux et de haies en respectant «pied gauche (bleu)», «pied droit (rouge)», «pieds joints (jaune) ». Le passage doit se faire en rebonds (sans arrêt).<br>2 x normal<br>2 x en inversant (pied gauche rouge, pied droit bleu) | 1pt par traversée réussie (sans faute)   |                  |
| 11 | Tenir en équilibre un bâton 6 sec - 1 essai sur la main, 1 sur l'autre main, 2 sur la tête (nez, front, menton à choix)  | 1pt par essai réussi   |                  |
| 12 | Tenir en équilibre sur un fitball 6 sec - 2 essais sur les genoux, 2 essais assis  | 1pt par essai réussi   |                  |
| 13 | Lancer un ballon de basket contre le mur <b>en arrière à deux mains</b> et passer par-dessus le rebond (le ballon ne doit pas vous toucher).<br>4 essais   | 1pt par essai réussi   |                  |
| 14 | Garder le plus longtemps en l'air, en frappant avec une raquette, un volant de bad et un ballon de baudruche, le comptage s'arrête quand le ballon ou le volant touche le sol<br>2 essais, le meilleur compte  | 3 touches:<br><b>1pt</b><br>5 touches:<br><b>2pts</b><br>7 touches:<br><b>3pts</b><br>10 touches:<br><b>4pts</b> |                  |

Nom, prénom: .....

Total:

/ 56

**Remarques:**

- *Je fais passer ce test à mes élèves du gymnase (16-18 ans), il est assez difficile, vous l'avez peut-être remarqué...*
- *Voici quelques idées de changements possibles pour le faciliter:*

Poste 1: Rester en équilibre sur un pied au milieu de la slack 6 sec. 2x sur le pied droite, 2x sur le pied gauche.

Poste 2: Mettre les pieds dans la longueur de la barre fixe. Epaules perpendiculaires à la barre.

Poste 3: Dribbler avec des mêmes ballons.

Poste 4: Rapprocher le tapis

Poste 5: Faire l'exercice avec deux ballons de jonglage

Poste 6: Lancer le ballon, faire un tour sur soi-même (en restant debout) en quittant la balle des yeux, rattraper le ballon

Poste 7: Le faire avec une petite balle

Poste 8: Faire l'exercice que de la bonne main

Poste 9: Faire que la moitié de l'exercice: 3 sauts p. gauche, 3 sauts p. dr., 2, 2, 1, 1

Poste 10: Mettre que deux couleurs de cerceau

Poste 11: Début idem, ensuite tenir en équilibre le bâton sur un doigt

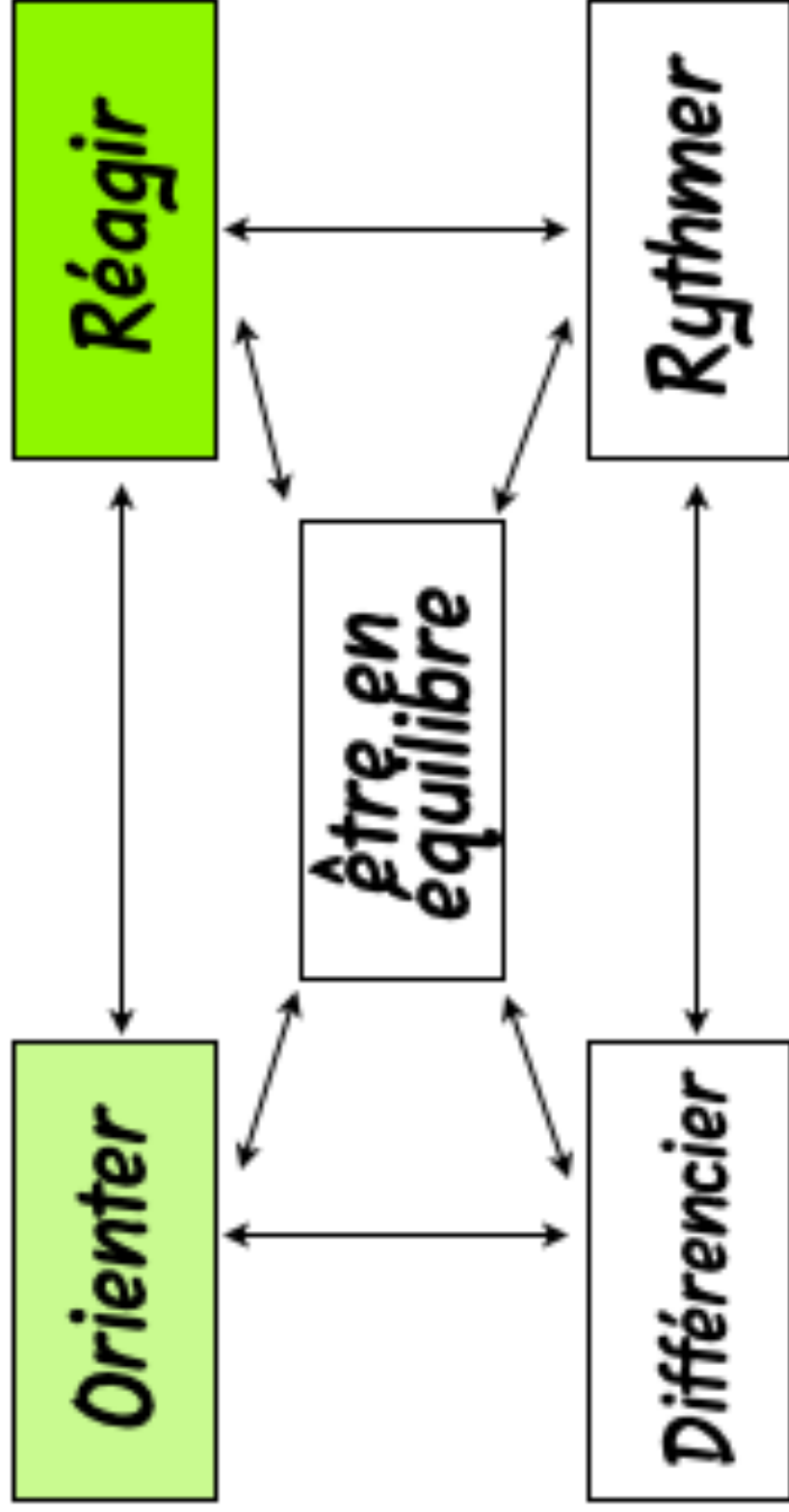
Poste 12: Mettre le fitball sur un tapis de 16

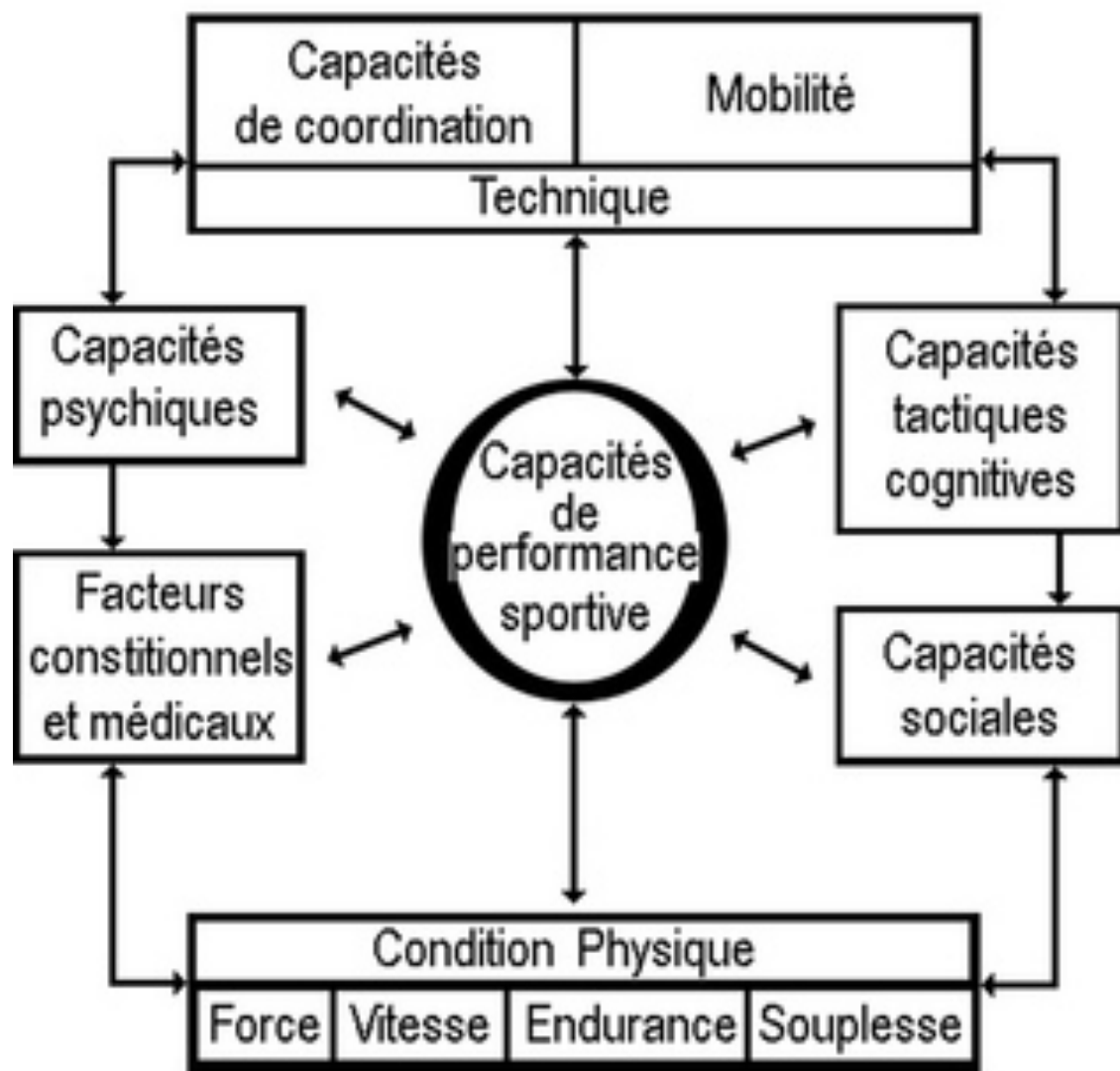
Poste 13: Lancer le ballon en restant face au mur. Prendre un ballon en mousse

Poste 14: 1) garder en l'air deux ballons de baudruche, 2) deux volants de badminton, 3) jongler avec un seul volant, changer la raquette de main à chaque touche

Merci pour votre participation!

Xavier Perret  
xavier.perret@vd.educanet2.ch





Source : Weineck