

PROPOSITION D'ENCHAINEMENT DES TESTS

Ce document propose une rotation des tests à réaliser, pensée pour optimiser le temps de déroulement des tests mais aussi pour favoriser l'alternance des chaînes musculaires travaillées. Cela reste un exemple, vous pouvez tout à fait créer votre propre ordre de passage.

1

ENDURANCE

Step Test

Nous conseillons de réaliser le Step Test en 1^{er} (si possible avec la présence de l'infirmière). En effet, pour ce test, la fréquence cardiaque doit être proche de celle au repos (3 min assis). Prenez le temps de vérifier en amont la valeur du pouls au repos de vos élèves. Si elle est supérieure à 120, le Step Test ne doit pas être réalisé et nous recommandons d'avertir l'infirmière du collège et de faire consulter un médecin pour vérifier l'aspect cardiaque de la condition physique de l'élève.

2

SOUPLESSE

Distance Main-Sol

3

FORCE

Test de Shirado

4

EQUILIBRE

Test du Flamant

5

FORCE

Test de la Chaise

6

SOUPLESSE

Souplesse Épaules

7

FORCE

Test de Sorensen

8

SOUPLESSE

Test du Sit & Reach

9

FORCE

Test Debout-Assis

CONSEILS D'ORGANISATION

- Diviser votre groupe en 2.
- Idéalement, prévoyez 1 adulte par ½ groupe.
- Après avoir tous réalisé le Step Test, le Groupe 1 commence au Test 2 et le Groupe 2 commence au Test 6.

- Répartissez les collégiens en **binôme** pour qu'ils s'entraident dans la réalisation des tests. Vous pouvez faire un tour explicatif de chaque atelier en amont.
- Après cet enchaînement, vous pouvez passer au Run-Quiz, sans oublier les 2 questionnaires.
- N'oubliez pas de réaliser un **temps d'échange** à la fin avec vos élèves.