

Diagnoformkid

Tests développés par l'IRFO (institut des rencontres de la forme)

Afin de mesurer la capacité physique des élèves.

Evaluation diagnostique au début du lancement des activités quotidiennes.

Puis au milieu et en fin d'année pour constater les évolutions en fonction des pratiques régulières.

Plusieurs relevés :

- Prises de mesures : taille et poids par l'infirmière scolaire puis calcul de l'IMC de chacun.
- Recueil de données personnelles: date de naissance (pour situer l'élève par rapport à un panel d'élèves testés) et pratique sportive extrascolaire.
- **Les 5 tests :**
 - **Le test des navettes** : évaluer l'endurance par une activité naturellement pratiquée par les plus jeunes : le déplacement par intermittence
Déroulé : Les élèves effectuent le plus possible d'allers retours sur une durée de 6 minutes. L'aller est réalisé en courant alors que le retour se fait en marchant. La distance d'un aller simple est de 20 m.
 - **Le test de la marelle** : évaluer la capacité à se déplacer rapidement vers l'avant, de manière coordonnée.
Déroulé : Marelle spécifique tracée au sol. Le participant placé dans le demi-cercle de départ commence quand il veut. Le chronomètre démarre dès qu'un pied décolle le sol. L'élève doit passer le plus vite possible sur chaque case (1 pied seulement par case), aller jusqu'au bout de la marelle, faire demi-tour et réaliser le chemin inverse. Le chronomètre est arrêté dès que le pied touche le demi-cercle du départ. Sont indiqués les temps de chacun en secondes ainsi que les éventuelles erreurs (deux pieds dans une case, case oubliée...) Les participants ont deux essais, la meilleure performance est retenue.
 - **Le saut en longueur sans élan** : évaluer les qualités de force-vitesse, autrement dit de puissance, des jambes.
Déroulé : Départ pieds joints derrière la ligne. Aller le plus loin possible sur un saut en longueur, en poussant sur les 2 pieds en même temps. L'arrivée se fait debout. La mesure se lit au niveau arrière du pied le plus proche de la ligne de départ. Le saut est indiqué en cm.
 - **La course le plus loin possible en 5sec** : évaluer la capacité à courir vite sur une distance courte.
Déroulé : Le chronomètre démarre lorsque le pied arrière du participant décolle du sol. L'élève court le plus vite et le plus loin possible. Le juge relève la distance sur laquelle se trouve le pied avant du coureur au bout de 5 secondes.
 - **Le test de souplesse** : mesurer la souplesse tronc-jambes.
Déroulé : Départ debout, pieds à plat et serrés, jambes tendues. Descendre lentement et ensemble les mains le long des jambes, le plus bas possible. La mesure se fait au niveau de la position la plus basse tenue en 3 secondes.

A l'issue des tests et des recueils d'informations, les données sont rentrées sur des comptes élèves puis traitées par le logiciel de l'Irfo.

Chaque élève a ainsi son relevé de forme avec divers graphiques.

Le point fort de chacun est mis en avant et imagé par un animal associé.

La feuille personnalisée avec les résultats est collée dans le cahier EPS si les élèves en ont un puis montrée aux familles.