

ACTIVITÉ 3 Les tests de coordination

(a) Le test de coordination main-poignet

Objectif : Évaluer la coordination et la vitesse du mouvement de la main et du poignet.

Équipement : carton (72 cm × 12 cm) compas pupitre et chaise
chronomètre crayon ou stylo
3 cannettes de boisson gazeuses non-ouvertes

Étapes préparatoires : Sur le carton (72 cm × 12 cm), tracez une ligne droite afin de séparer les deux moitiés du carton sur la longueur. Sur cette ligne, tracez une marque à 6 cm du côté gauche du carton puis une autre tous les 12 cm. À l'aide du compas, tracez des cercles d'un diamètre de 8 cm. Le rayon de chaque cercle doit dépasser de 1 cm celui des cannettes. Chaque cercle est numéroté de 1 à 6. Le cercle (numéroté 1) est le premier cercle à droite du participant et le dernier (numéroté 6) est le dernier sur la gauche du participant.

Afin d'évaluer la coordination de la main gauche, il suffit de retourner le carton afin que le cercle 1 soit le premier sur la gauche du participant et le cercle 6 le dernier sur la droite du participant.

Marche à suivre : Placez les cannettes au centre des cercles 1, 3 et 5. Le participant est assis sur une chaise devant le bureau et bien au centre par rapport au carton (Figure 11.7a). La main dominante est évaluée en premier. Pour le participant droitier, placez la main droite sur la cannette 1 avec le pouce dirigé vers le haut. Le coude ne doit pas être bloqué mais lâche et placé à un angle de 100-120°. Au signal de départ, on chronomètre le temps requis afin de placer les cannettes à l'envers dans le cercle suivant ; c'est-à-dire, placer la cannette 1 dans le cercle 2, placer la cannette 2 dans le cercle 4 et placer la cannette 3 dans le cercle 6. Pour la seconde partie, le participant prend les cannettes avec le pouce vers le bas puis retourne les trois cannettes à leurs positions initiales en débutant avec la cannette 1.

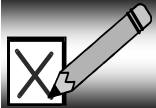
Une épreuve complète comprend deux parcours (Figure 11.7b). On arrête le chronomètre lorsque la dernière cannette retrouve sa position originale. Le temps est noté au dixième de seconde près.

Pour évaluer la coordination de la main non-dominante, inversez le carton puis suivez la même démarche.

Deux épreuves sont administrées pour chaque main. Si le participant manque un cercle (c'est-à-dire qu'une cannette est placée sur la ligne ou dépasse la ligne), le test doit être repris du début. Le participant a droit à quelques essais avant de procéder à l'épreuve comme telle.



Figure 11.7a Test de la coordination main-poignet.



ACTIVITÉ 3 Les tests de coordination (suite)

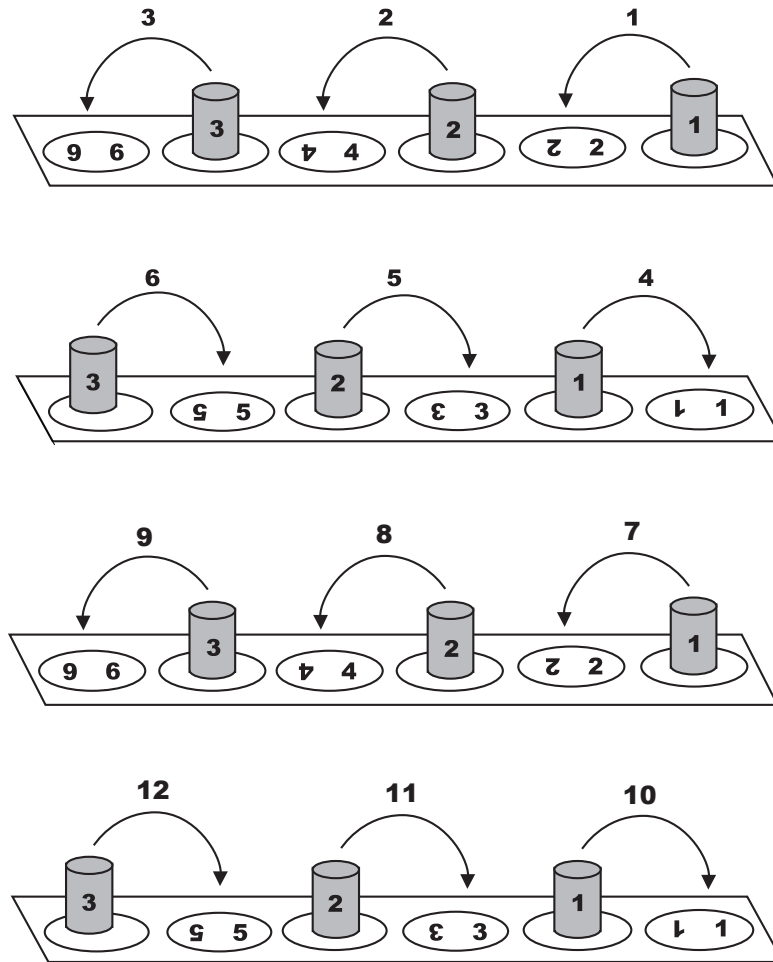


Figure 11.7b Séquence à suivre pour le déplacement des cannettes de boisson gazeuse.

Resultats :

Main dominante

Main non-dominante

Test 1

_____ s

_____ s

Test 2

_____ s

_____ s

- Y a-t-il une différence entre les performances pour la main gauche et droite ? Justifiez votre réponse.
- Lorsque tous les étudiants ont terminé ce test, compilez les résultats et calculez un score moyen pour les hommes et les femmes. Discutez de vos résultats.