

# TEST DE CONDITION PHYSIQUE

NOM / PRÉNOM .....

ÂGE .....

DATE .....

BILAN N° .....

LIEU .....

## ÉQUILIBRE STATIQUE

TEST D'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE PENDANT 60"

RÉSULTAT : .....

	21 - 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	61ANS ET +	
HOMMES	60	60	60	60	60	5
FEMMES	60	60	60	60	60	
HOMMES				-	-	4
FEMMES				-	-	
HOMMES				36 - 59	36 - 59	3
FEMMES				36 - 59	36 - 59	
HOMMES				-	-	2
FEMMES				-	19 - 35	
HOMMES	≤ 60	≤ 60	≤ 60	≤ 35	≤ 35	1
FEMMES	≤ 60	≤ 60	≤ 60	≤ 35	≤ 18	

## SOUPLESSE

TEST DE FLEXION DU TRONC VERS L'AVANT

FEMMES	LES PAUMES DES MAINS TOUCHENT LE SOL	5
	VOUS TOUCHEZ LE SOL LES POINGS FERMÉS	4
	LE BOUT DES DOIGTS TOUCHE LE SOL	3
	LE BOUT DES DOIGTS TOUCHE LE COU DE PIED	2
	LE BOUT DES DOIGTS TOUCHE LE BAS DES TIBIAS	1
HOMMES	VOUS TOUCHEZ LE SOL LES DOIGTS FERMÉS	5
	LE BOUT DES DOIGTS TOUCHE LE SOL	4
	LE BOUT DES DOIGTS TOUCHE LE COU DE PIED	3
	LE BOUT DES DOIGTS ATTEINT LE BAS DES TIBIAS	2
	LE BOUT DES DOIGTS ATTEINT LE MILIEU DES TIBIAS	1

## MOBILITÉ SCAPULO HUMÉRALE

ESTIMATION VISUELLE DE LA MOBILITÉ DES ÉPAULES

POINTS	INDICE
10	5
8	4
6	3
4	2
2	1

RÉSULTATS :

BRAS DROIT : ...../ 5 POINTS

BRAS GAUCHE : ...../ 5 POINTS

TOTAL : ..... / 10 POINTS

POUR CHAQUE BRAS :

- PAS DE RESTRICTION, LE DOS ENTIER DE LA MAIN EST EN CONTACT AVEC LE MUR = **5 POINTS**
- LIMITATION MODÉRÉE, SEUL LES DOIGTS TOUCHENT LE MUR = **3 POINTS**
- LIMITATION IMPORTANTE, LA MAIN N'EST PAS EN CONTACT = **1 POINT**

## FORCE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS

MESURE DE LA FORCE DE PRÉHENSION

RÉSULTATS :

MAIN DROITE : .....KG

MAIN GAUCHE : .....KG

MOYENNE : ..... KG

	21 - 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	61 ANS ET +	
HOMMES	≥57	≥57	≥53	≥50	≥46	5
FEMMES	≥34	≥34	≥33	≥30	≥27	
HOMMES	52-56	51-56	50-52	47-49	41-45	4
FEMMES	31-33	31-33	30-32	27-29	25-26	
HOMMES	48-51	46-50	47-49	44-46	38-41	3
FEMMES	29-30	28-30	27-29	24-26	22-24	
HOMMES	45-47	44-46	41-46	40-43	34-37	2
FEMMES	25-28	25-27	24-26	21-23	20-21	
HOMMES	≤44	≤43	≤40	≤38	≤33	1
FEMMES	≤24	≤24	≤23	≤20	≤19	

## FORCE MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS

TEST DEBOUT-ASSIS 30 SECONDES

RÉSULTAT : .....

	20 - 29 ANS	30 - 39 ANS	40 - 49 ANS	50 - 59 ANS	60ANS ET +	INDICE
HOMMES	≥33	≥34	≥25	≥21	≥19	5
FEMMES	≥34	≥26	≥27	≥18	≥17	
HOMMES	30-32	33	20-24	18-20	17-18	4
FEMMES	32-34	21-25	22-27	16-17	15-16	
HOMMES	25-29	31-32	19	15-17	15-16	3
FEMMES	27-31	20-22	19-21	14-15	13-14	
HOMMES	19-24	21-30	-	13-14	13-14	2
FEMMES	21-26	18-19	17-18	12-13	11-12	
HOMMES	17-18	20	17-18	11-12	9-12	1
FEMMES	19-20	16-17	15-16	10-11	10	

## APTITUDE AÉROBIE

TEST 6 MINUTES MARCHE ACTIVE

RÉSULTAT : .....mètres

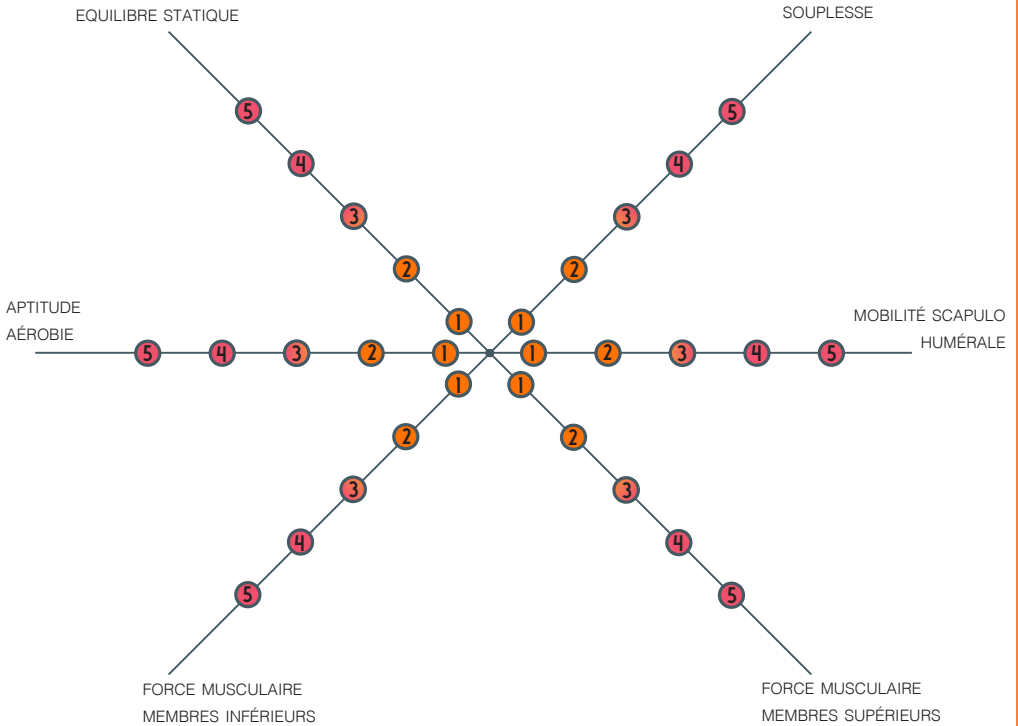
	20 - 29 ANS	30 - 39 ANS	40 - 49 ANS	50 - 59 ANS	60ANS ET +	INDICE
HOMMES	≥839	≥789	≥738	≥689	≥638	5
FEMMES	≥777	≥719	≥661	≥603	≥546	
HOMMES	801-838	751-788	700-737	651-688	600-637	4
FEMMES	742-776	684-718	626-660	568-602	511-545	
HOMMES	763-800	713-750	662-699	613-650	562-599	3
FEMMES	707-741	649-683	591-625	533-567	476-510	
HOMMES	725-762	675-712	624-661	575-612	524-561	2
FEMMES	672-706	614-648	556-590	498-532	441-475	
HOMMES	686-724	636-674	585-623	535-574	485-523	1
FEMMES	638-671	580-613	522-555	464-497	407-440	

Remarque : si vous parcourez 500 mètres en 6 minutes, vous marchez à 5 km/h



# PROFIL DE FORME

REPORTEZ LES INDICES CORRESPONDANT À VOS RÉSULTATS ET DESSINEZ VOTRE PROFIL DE FORME EN JOIGNANT LES POINTS.



## RÉSULTATS

**1-2 : AUGMENTER L'ACTIVITÉ**

**3 : AUGMENTER ENCORE UN PEU L'ACTIVITÉ**

**4-5 : MAINTENIR L'ACTIVITÉ**

LES RÉSULTATS DE CES TESTS NE SUBSTITUENT PAS À UNE ÉVALUATION MÉDICALE