**TESTS DE LA CONDITION PHYSIQUE**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Groupe :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Objectif : Endurance musculaire

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **HOMME** | | **FEMME** | | | |  |  | |  | |
| **Pompes**  **Maximum** | **17-30 ans** | | **17-30 ans** | |  | | | **1** | | **2** | |
|  | |  | | **Très élevé 100%** | | |  | |  | |
|  | |  | | **Élevée 85%** | | |  | |  | |
|  | |  | | **Moyenne 70%** | | |  | |  | |
|  | |  | | **Faible 55%** | | |  | |  | |
|  | |  | | **Très faible 40%** | | |  | |  | |
|  | **HOMME** | | **FEMME** | | |  | | |  | |  |
| **Demi redressement assis**  **(maximum exécuté en 1 minute)** | **18-29 ans** | **30-39 ans** | **18-29 ans** | **30-39 ans** | |  | | | **1** | | **2** |
| > 74 | > 59 | > 59 | > 49 | | **Très élevé 100%** | | |  | |  |
| 61-74 | 51-59 | 51-59 | 41-49 | | **Élevée 85%** | | |  | |  |
| 46-60 | 41-50 | 41-50 | 26-40 | | **Moyenne 70%** | | |  | |  |
| 31-45 | 26-40 | 26-40 | 16-25 | | **Faible 55%** | | |  | |  |
| < 31 | < 26 | < 26 | < 16 | | **Très faible 40%** | | |  | |  |
|  | **HOMME** | | **FEMME** | | |  | | |  | |  |
| **Planche abdominale** |  | |  | | |  | | | **1** | | **2** |
|  | |  | | | **Très élevé 100%** | | |  | |  |
|  | |  | | | **Élevée 85%** | | |  | |  |
|  | |  | | | **Moyenne 70%** | | |  | |  |
|  | |  | | | **Faible 55%** | | |  | |  |
|  | |  | | | **Très faible 40%** | | |  | |  |
|  | **HOMME** | | **FEMME** | | |  | | |  | |  |
| **Chaise** | **17-30 ans** | | **17-30 ans** | | |  | | | **1** | | **2** |
| > 3 min 31 | | > 2 min 40 | | | **Très élevé 100%** | | |  | |  |
| 2 min 43 – 3 min 30 | | 2 min 05 – 2 min 39 | | | **Élevée 85%** | | |  | |  |
| 2 min 12 - 2 min 42 | | 1 min 32 – 2 min 04 | | | **Moyenne 70%** | | |  | |  |
| 1 min 36 – 2 min 11 | | 1 min 07 - 1 min 31 | | | **Faible 55%** | | |  | |  |
| < 1 min 35 | | < 1 min 06 | | | **Très faible 40%** | | |  | |  |
|  | **HOMME** | | **FEMME** | | |  | | |  | |  |
| **Traction à la barre** | **17-30 ans** | | **17-30 ans** | | |  | | | **1** | | **2** |
| 22 + | | 12 + | | | **Très élevé 100%** | | |  | |  |
| 15-21 | | 7-11 | | | **Élevée 85%** | | |  | |  |
| 9-14 | | 4-7 | | | **Moyenne 70%** | | |  | |  |
| 1-8 | | 1-3 | | | **Faible 55%** | | |  | |  |
| 0 | | 0 | | | **Très faible 40%** | | |  | |  |

Objectif : Force musculaire

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **HOMME** | **HOMME** | | **FEMME** | **FEMME** |  | |  |  |
| **Force de préhension**  (main gauche kg + main droite kg) | | **< 19 ans** | **20-29 ans** | | **< 19 ans** | **20-29 ans** |  | | **1** | **2** |
| > 108 | > 115 | | > 68 | > 70 | **Très élevé 100%** | |  |  |
| 98-107 | 104-114 | | 60-67 | 63-69 | **Élevée 85%** | |  |  |
| 90-97 | 95-103 | | 53-59 | 58-62 | **Moyenne 70%** | |  |  |
| 79-89 | 84-94 | | 48-52 | 52-57 | **Faible 55%** | |  |  |
| < 79 | < 84 | | < 48 | < 52 | **Très faible 40%** | |  |  |
|  | **Test 1** | | | **Test 2** | | |  | |  |  |
| **Marche avec charge maximum en**  **2 min** | **Résultat** | | | **Résultat** | | |  | | **1** | **2** |
|  | | |  | | | **Très élevé 100%** | |  |  |
| **Élevée 85%** | |  |  |
| **Moyenne 70%** | |  |  |
| **Faible 55%** | |  |  |
| **Très faible 40%** | |  |  |
|  | **Homme** | | | **Femme** | | |  |  | |  |
| **Développé couché** | **Résultat** | | | **Résultat** | | | **Réussit** | **Échec** | | |
| 3x165 livres | | | 3x 95 livres | | |  |  | | |
|  | **Homme** | | | **Femme** | | |  |  | |  |
| **Soulevé de terre** | **Résultat** | | | **Résultat** | | | **Réussit** | **Échec** | | |
| 3x185 livres | | | 3x 185 livres | | |  |  | | |

Objectif : Composition corporelle

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **HOMME** | | | **HOMME** | | **FEMME** | | | **FEMME** | |  | | | |  | |  |
| **Pourcentage de gras** | **17-25 ans** | | | **26-35 ans** | | **17-25 ans** | | | **26-35 ans** | |  | | | | **1** | | **2** |
| < 8 | | | < 13 | | < 18 | | | < 19 | | **Faible 85%** | | | |  | |  |
| 8-13 | | | 13-18 | | 18-23 | | | 19-23 | | **Idéale 100%** | | | |  | |  |
| 14-20 | | | 19-24 | | 24-28 | | | 24-30 | | **Faible 55%** | | | |  | |  |
| > 20 | | | > 24 | | > 28 | | | > 30 | | **Très faible 40%** | | | |  | |  |
| **COMPOSITION CORPORELLE** | | | **CLASSIFICATION** | | | | | **INDICE DE MASSE CORPORELLE** | | | | | | **1** | | **2** | |
| Très faible | | | Poids insuffisant | | | | | < 16 | | | | | |  | |  | |
| Faible | | | 16-18,4 | | | | | |  | |  | |
| Idéale | | | Poids santé | | | | | 18,5-24,9 | | | | | |  | |  | |
| Élevée | | | Embonpoint léger | | | | | 25-27 | | | | | |  | |  | |
| Embonpoint | | | | | 27,1-29,9 | | | | | |  | |  | |
| Très élevée | | | Obésité classe 1 | | | | | 30-34,9 | | | | | |  | |  | |
| Obésité classe 2 | | | | | 35-39,9 | | | | | |  | |  | |
|  | | **HOMME** | | | **FEMME** | |  | | |  | |  |
| **Tour de taille** | | < 94 cm | | | < 80 cm | | **Idéale** | | |  | |  |
| 95-102 cm | | | 81-88 cm | | **Élevé** | | |  | |  |
| >102 cm | | | >88 cm | | **Très élevé** | | |  | |  |

Objectif : Endurance Cardiovasculaire

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **HOMME** | **HOMME** | **FEMME** | **FEMME** |  |  |  |
| **Test de course progressif navette de 20m** | **16-19 ans** | **20-29 ans** | **16-19 ans** | **20-29 ans** |  |  |  |
| >11 | >11,5 | >7,0 | >6,5 | **Très élevé 100%** |  |  |
| 9,5-11 | 10,5-11,5 | 6,0-7,0 | 5,5-6,5 | **Élevée 85%** |  |  |
| 7,5-9,0 | 9,0-10,0 | 4,0-5,5 | 4,5-5,0 | **Moyenne 70%** |  |  |
| 6,0-7,0 | 7,5-8,5 | 3,0-3,5 | 3,0-4,0 | **Faible 55%** |  |  |
| <6,0 | <7,5 | <3,0 | <3,0 | **Très faible 40%** |  |  |

Objectif : Flexibilité

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **HOMME** | **FEMME** |  |  |  |
| **Flexion du tronc** | **17-30 ans** | **17-30 ans** |  | **1** | **2** |
| > 40 | > 41 | **Très élevé 100%** |  |  |
| 34-39 | 37-40 | **Élevée 85%** |  |  |
| 30-33 | 33-36 | **Moyenne 70%** |  |  |
| 25-29 | 28-32 | **Faible 55%** |  |  |
| < 24 | < 27 | **Très faible 40%** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Flexion du tronc** |  |  |  | **1** | **2** |
| Les paumes des mains glissent l’une sur l’autre. | | **Très élevé 100%** |  |  |
| Les bouts des doigts glissent les uns sur les autres. | | **Élevée 85%** |  |  |
| Les bouts des majeurs se touchent. | | **Moyenne 70%** |  |  |
| Les doigts ne se touchent pas du tout. | | **Faible 55%** |  |  |
| Les mains sont éloignées l’une de l’autre. | | **Très faible 40%** |  |  |