

Catégorie des tests de la condition physique

et

Indice d'amélioration « réaliste »

Test progressif de course en navette de 20 m (Test de Léger)

Catégories		Paliers		
		16 – 19 ans	20-29 ans	30-39 ans
Très élevée	Hommes	> 11	> 11.5	> 9.5
	Femmes	> 7.0	> 6.5	> 6
Élevée	Hommes	9.5 - 11	10.5 – 11.5	8.5 – 9.5
	Femmes	6.0 – 7.0	5.5 – 6.5	4.5 – 6
Moyenne	Hommes	7.5 – 9.0	9.0 – 10.0	7.5 – 8
	Femmes	4.0 – 5.5	4.5 – 5.0	3.5 – 4
Faible	Hommes	6.0 – 7.0	7.5 – 8.5	6 – 7
	Femmes	3.0 – 3.5	3.0 – 4.0	2.5 – 3
Très faible	Hommes	< 6.0	< 7.5	<6
	Femmes	< 3.0	< 3.0	< 2.5

(Santé et activité physique, 1^{er} édition, p.33)

Amélioration

Catégorie atteinte au test initial →	Très faible	Faible	Moyenne	Élevée	très élevée
Amélioration (en palier)	+3	+2.5	+2	+1.5	+1

Adapté par Laura Chabot selon un document créé par les professeurs du département d'éducation physique du Cégep de Saint-Laurent en 2011 et modifié par Yannick Ip Yam.

Test Cooper (12 minutes)

Catégories		Distance parcourue (en KM)		
		13-19 ans	20-29 ans	30-39 ans
Très faible	Hommes	<2.1	<1.9	<1.9
	Femmes	<1.6	<1.5	<1.5
Faible	Hommes	2.1 - 2.2	1.9 – 2.1	1.9-2.1
	Femmes	1.6-1.9	1.5-1.8	1.6-1.7
Passable	Hommes	2.3-2.5	2.2-2.4	2.2-2.3
	Femmes	2.0-2.1	1.9-2.0	1.8-1.9
Bon	Hommes	2.6-2.8	2.5-2.6	2.4-2.5
	Femmes	2.2-2.3	2.1-2.2	2.0-2.1
Excellent	Hommes	2.9-3.0	2.7-2.8	2.6-2.7
	Femmes	2.4-2.5	2.3-2.4	2.2-2.3
Supérieur	Hommes	>3.0	>2.8	>2.7
	Femmes	>2.5	>2.4	>2.3

(En forme et en santé, 5^{ème} édition, p. 95)

Amélioration

Catégorie atteinte au test initial →	Très faible	Faible	Passable	Bon	Excellent	Supérieur
Amélioration (en km)	+0,75 KM	+0,6 KM	+0,45	+0,3	+0,15 KM	+0,1KM

Redressements assis partiels

Catégories	Redressements assis partiels (nombre)	
	Femmes 17-30 ans	Hommes 17-30 ans
Très supérieure à la moyenne	53 et +	69 et +
Supérieure à la moyenne	36 à 52	47 à 68
Dans la moyenne	23 à 35	30 à 46
Inférieure à la moyenne	16 à 22	24 à 29
Très inférieure à la moyenne	15 et -	23 et -

(En forme et en santé, 5^{ème} édition p. 133)

Amélioration

Catégorie atteinte au test initial →	Très inférieure	Inférieure	Moyenne	Supérieure	Très supérieure
Amélioration (en répétition)	+20	+16	+12	+8	+4

(Adapté par Laura Chabot selon un document du cégep de Saint-Jérôme, 2016)

Extension des bras

Catégories	Femmes	Hommes
	17-30 ans	17-30 ans
Très supérieure à la moyenne	30 et plus	35 et plus
Supérieure à la moyenne	22 à 29	27 à 34
Dans la moyenne	13 à 21	17 à 26
Inférieure à la moyenne	8 à 12	10 à 16
Très inférieure à la moyenne	7 et moins	9 et moins

(En Action ! p. 38 + En forme et en santé, 5^{ème} édition p. 133 (âge))

Amélioration

Catégorie atteinte au test initial →	Très inférieure	Inférieure	Moyenne	Supérieure	Très supérieure
Amélioration (en répétition)	+15	+12	+9	+6	+3

(Adapté par Laura Chabot selon un document du cégep de Saint-Jérôme, 2016)

Test de la chaise

Catégories	Test de la chaise (en minutes)	
	Femmes 17-30 ans	Hommes 17-30 ans
Très supérieure à la moyenne	2 m 40 et +	3 m 31 et +
Supérieure à la moyenne	2 m 05 à 2 m 39	2 m 43 à 3 m 30
Dans la moyenne	1 m 32 à 2 m 04	2 m 12 à 2 m 42
Inférieure à la moyenne	1 m 07 à 1 m 31	1 m 36 à 2 m 11
Très inférieure à la moyenne	1 m 06 et -	1 m 35 et -

(Adapté par Laura Chabot selon « En forme et en santé, 4^{ème} édition » p. 143)

Amélioration

Catégorie atteinte au test initial →	Très inférieure	Inférieure	Moyenne	Supérieure	Très supérieure
Amélioration (en secondes)	+110	+90	+70	+50	+30

(Adapté par Laura Chabot selon un document du cégep de Saint-Jérôme, 2016)

Test d'endurance des muscles posturaux (planche)

Catégories	Endurance des muscles posturaux (en minutes.)	
	Femmes	Hommes
Très supérieure à la moyenne	3 m 18 et +	3 m 31 et +
Supérieure à la moyenne	2 m 48 à 3 m 17	3 m 00 à 3 m 30
Dans la moyenne	2 m 10 à 2 m 47	2 m 22 à 2 m 59
Inférieure à la moyenne	1 m 34 à 2 m 09	1 m 46 à 2 m 21
Très inférieure à la moyenne	1 m 33 et -	1 m 45 et -

(Adapté par Laura Chabot selon « En forme et en santé, 4^{ème} édition » p. 181)

Test de flexion du tronc en position assise à l'aide du flexomètre

Catégories	Flexion du tronc en position assise (en cm)			
	Hommes		Femmes	
	15 à 19 ans	20 à 29 ans	15 à 19 ans	20 à 29 ans
Très élevée	39 et plus	40 et plus	43 et plus	41 et plus
Élevée	34 à 38	34 à 39	38 à 42	37 à 40
Moyenne	29 à 33	30 à 33	34 à 37	33 à 36
Faible	24 à 28	25 à 29	29 à 33	28 à 32
Très faible	23 et moins	24 et moins	28 et moins	27 et moins

(Santé et activité physique, p. 53)

Amélioration

Catégorie atteinte au test initial →	Très faible	Faible	Moyenne	Élevée	très élevée
Amélioration (en cm)	+9	+7	+5	+3	+1

(Laura Chabot)