

TEST DE CONDITION PHYSIQUE

NOM, PRÉNOM	ÂGE	BILAN N°	LIEU + DATE	IDENTIFIANT
-------------	-----	----------	-------------	-------------

Il est impératif de remplir toutes les cases “**résultat**” et “**indice**”

ÉQUILIBRE STATIQUE

TEST D'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE PENDANT 60"

>	21 - 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	61 ANS 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	

RÉSULTAT





INDICE

SOUPLESE

TEST VISUEL DE FLEXION DU TRONC VERS L'AVANT

FEMMES	Les paumes des mains touchent le sol	5
	Lous touchez le sol les doigts 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 ou plus haut	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 ou plus HAUT	1

RÉSULTAT



MOBILITÉ SCAPULO HUMÉRALE

TEST VISUEL DE LA MOBILITÉ DES ÉPAULES

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

	TOTAL POINTS	INDICE
BRAS DROIT / 5 POINTS	10	5
BRAS GAUCHE / 5 POINTS	8	4
TOTAL / 10 POINTS	6	3
	4	2
	2	1

RÉSULTAT
↓

↑
INDICE

FORCE MUSCULAIRE DES MEMBRES SUPÉRIEURS

TEST DE LA FORCE ET LA FATIGABILITÉ MUSCULAIRE DES BICEPS 30 SECONDES

Le sujet doit réaliser alternativement ce test sur les 2 bras. Ensuite effectuer l'addition des 2 valeurs et se référer au tableau ci-dessous :

Bras droit : _____

Bras gauche : _____

>	21 - 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	61 ANS ET +	
	≥ 110	≥ 110	≥ 100	≥ 86	≥ 75	5
	96 - 110	96 - 110	86 - 100	71 - 85	66 - 75	4
	76 - 95	76 - 95	66 - 85	61 - 70	51 - 65	3
	61 - 75	61 - 75	56 - 65	51 - 60	41 - 50	2
	≤ 60	≤ 60	≤ 55	≤ 50	≤ 40	1

↓
RÉSULTAT
↓

↑
INDICE

FORCE MUSCULAIRE DES MEMBRES INFÉRIEURS

TEST DEBOUT-ASSIS
30 SECONDES

>	20 - 29 ANS	30 - 39 ANS	40 - 49 ANS	50 - 59 ANS	60 ANS ET +	
HOMMES	≥34	≥33	≥25	≥21	≥19	5
FEMMES	≥34	≥27	≥28	≥18	≥17	
HOMMES	33	30-32	20-24	18-20	17-18	4
FEMMES	32-33	22-26	22-27	16-17	15-16	
HOMMES	31-32	25-29	19	15-17	15-16	3
FEMMES	27-31	20-21	19-21	14-15	13-14	
HOMMES	21-30	19-24	18	13-14	13-14	2
FEMMES	21-26	17-19	17-18	11-13	11-12	
HOMMES	≤20	≤18	≤17	≤12	≤12	1
FEMMES	≤20	≤16	≤16	≤10	≤10	

RÉSULTAT





INDICE

APTITUDE AÉROBIE

TEST 6 MINUTES MARCHÉ ACTIVE

>	20 - 29 ANS	30 - 39 ANS	40 - 49 ANS	50 - 59 ANS	60 ANS ET +	
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	≤724	≤674	≤623	≤574	≤523	1
FEMMES	≤671	≤613	≤555	≤497	≤440	

RÉSULTAT





INDICE

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

OPTION

FICHE SPÉCIFIQUE DYNAMOMÈTRE

Rappel

NOM, PRÉNOM	BILAN N°	IDENTIFIANT
-------------	----------	-------------

FORCE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS

TEST DE MESURE DE LA FORCE DE PRÉHENSION

Si vous disposez d'un dynamomètre, l'évaluation de la force musculaire des membres supérieurs peut être effectuée par un test de mesure de la force de préhension.

>	21 - 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	61ANS 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	

MAIN DROITE :KG

MAIN GAUCHE :KG

MOYENNE : KG

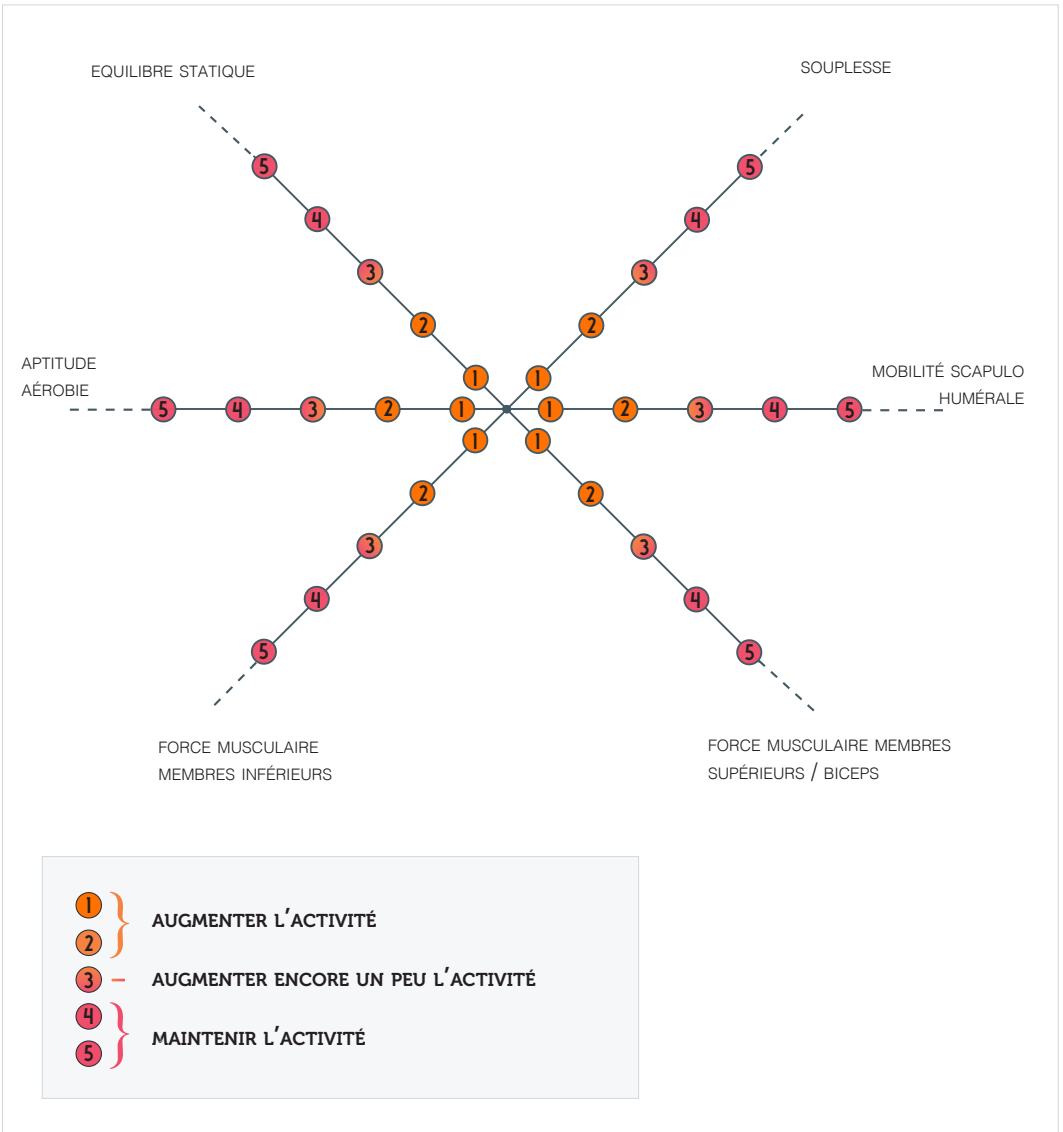
RÉSULTAT





INDICE

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



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