

TEST DE COURSE / MARCHE DE 12 MINUTES

Instructions

Échauffement et étirements de 5-10 minutes.

Éviter les départs trop rapides ou trop lents et essayer de maintenir une vitesse constante.

Prenez votre pouls sur 10 sec. x 6 immédiatement après la ligne d'arrivée. Après le test, marchez 1-2 minutes.

HOMME (moins de 30 ans)

Performance	Mètres	Tours
Excellent	≥ 2800 mètres	≥ 24
Très bon	2400 à 2799 mètres	21 à 23.99
Bon	2000 à 2399 mètres	17 à 20.99
Faible	1600 à 1999 mètres	14 à 16.99
Très faible	≤ 1599 mètres	≤ 13.99

FEMME (moins de 30 ans)

Performance	Mètres	Tours
Excellent	≥ 2500 mètres	≥ 22
Très bon	2170 à 2499 mètres	19 à 21.99
Bon	1850 à 2169 mètres	16 à 18.99
Faible	1530 à 1849 mètres	13 à 15.99
Très faible	≤ 1529 mètres	≤ 12.99

EXTENSIONS DES BRAS

Instructions :

Placer les mains dans l'axe des épaules.
Extension complète des bras.
Garder le corps droit, angle de 45 degrés pour les femmes.
Revenir à la position de départ menton au tapis.
Le ventre ne doit pas toucher le sol.
Garder un rythme régulier sans limite de temps.



Catégories	Homme		Femme	
	15-19 ans	20-29 ans	15-19 ans	20-29 ans
Excellent	≥ 39	≥ 36	≥ 33	≥ 30
Très bon	29-38	29-35	25-32	21-29
Bon	23-28	22-28	18-24	15-20
Faible	18-22	17-21	12-17	10-14
Très faible	≤ 17	≤ 16	≤ 11	≤ 9

REDRESSEMENTS ASSIS DURANT 60 SECONDES

Instructions :

Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps et les genoux légèrement fléchis (90° degrés) afin de plaquer le bas du dos sur le sol. Pointez le menton vers la poitrine et redressez le tronc en faisant glisser les mains jusqu'aux rotules, ce qui permet aux omoplates de se détacher complètement du sol; expirer durant cette phase de l'exercice. Puis revenez au sol.

Catégories	Homme		Femme	
	18-29 ans	30-39ans	18-29 ans	30-39 ans
Excellent	>74	> 59	> 59	> 49
Très bon	61-74	51-59	51-59	41-49
Bon	46-60	41-50	41-50	26-40
Faible	31-45	26-40	26-40	16-25
Très faible	< 31	< 26	< 26	< 16

Position de départ



Exécution du test



TOUR DE TAILLE

Instructions :

A l'aide d'un ruban gradué en centimètres, mesurez votre tour de taille en sa partie la plus mince ou à la hauteur du nombril, après une expiration normale.
Exemple : 81.5 cm.

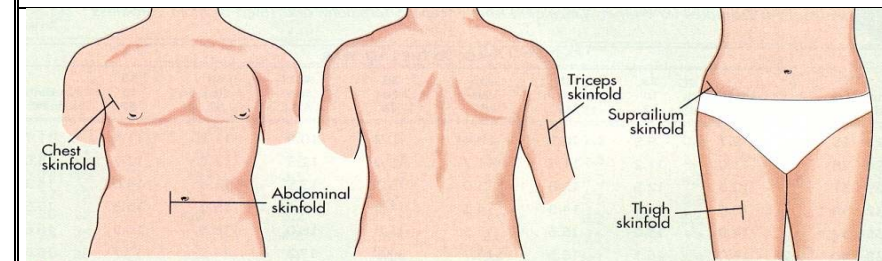
Age	15-19		20-29	
	H	F	H	F
En santé	< 88	< 81	< 93	< 81
Embonpoint	≥ 88	≥ 81	≥ 93	≥ 81



MESURE DES PLIS CUTANÉS (LA PINCÉE 2.5 CM)

Instructions :

Les plis cutanés doivent être mesurés par une autre personne.
Effectuez la première série de mesure au complet et répétez l'opération pour obtenir une deuxième série de mesure. Toutes les mesures sont prises du côté droit.
Repérez le site, saisissez la peau et le tissu adipeux entre le pouce et l'index, le dos de la main face à vous.



		Classification	
		O pli au-dessus de 2.5 cm	Très bon
		1 pli au-dessus de 2.5 cm	Acceptable
		2-3 plis au-dessus de 2.5 cm	Embonpoint
Homme	Pincée	Femme	Pincée
Poitrine		Triceps	
Abdomen		Crête iliaque	
Cuisse		Cuisse	

FLEXION AVANT DU TRONC

Instructions :

Échauffement, 2 x 20 sec. Position modifiée du coureur.
Pieds nus, s'asseoir les jambes bien étendues, les faces internes de la plante des pieds sont placées à 2 cm du bord de l'échelle.
En gardant les genoux bien droits, les bras tendus, paumes vers le sol, on se penche doucement en avant et on pousse avec le bout des doigts la glissière aussi loin que possible en baissant la tête. Maintenir 2 secondes, 2 essais.
Si les genoux fléchissent, l'essai ne compte pas.

Catégories	Homme		Femme	
	15-19 ans	20-29 ans	15-19 ans	20-29 ans
Excellent	≥ 39	≥ 40	≥ 43	≥ 41
Très bon	34-38	34-39	38-42	37-40
Bon	29-33	30-33	34-37	33-36
Faible	24-28	25-29	29-33	28-32
Très faible	≤ 23	≤ 24	≤ 28	≤ 27

