



Évaluation de la condition physique

Consignes pour l'évaluation de la condition physique

Si vous faite une demande d'inscription à l'AEC Guide d'aventure, vous devez :

- *Effectuer une auto-évaluation de votre condition physique;*
- *Pour la partie flexibilité, une option sans appareil est proposée, voir le document test de flexibilité (tableau et photo);*
- *Prévoir environ une trentaine de minutes pour réaliser le test;*
- *Retourner votre test physique en même temps que votre dossier.*

Identification du participant

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Tél :	Courriel :

Fiche d'évaluation de la condition physique

Déterminants	Tests	Résultats
Endurance aérobie	Test de Cooper de 12 minutes (course/marche/nage) P. 4	Cote :
		Distance :
Endurance musculaire	Pompes P. 5	Cote :
		Résultat :
	Test de la chaise* P. 6	Cote :
		Résultat :
Test de planche ou demi- redressements du tronc (au choix) P. 7 et 8	Cote :	
	Résultat :	
Flexibilité	Flexion du tronc P. 9	Cote :
		1 ^{er} essai : 2 ^e essai : Résultat :
Poids santé lié à l'équilibre énergétique	Indice de masse corporelle (IMC) P. 10	Cote :
		Résultat :
	Mesure du tour de taille P. 10	Catégorie selon l'IMC :
		Résultat :

*Ne pas faire le test de chaise en cas de douleur aux genoux

Signature : _____

Date : _____

Test de Cooper de 12 minutes

Ce test consiste à calculer la distance que vous pouvez parcourir en joggant (ou en marchant, si vous ne pouvez pas garder le rythme du jogging tout au long du parcours) pendant 12 minutes. Pour faire ce test, il faut un chronomètre et le parcours doit être plat sur une distance connue ou pouvant être mesurée. Vous pouvez utiliser une application mobile pour la course tel que Strava ou autre afin de connaître la distance parcouru.

Débuter par 5 à 10 minutes d'échauffement à une intensité basse. Afin de trouver le bon rythme de course et vous familiariser avec la distance que vous pouvez parcourir en 12 minutes, il est préférable de faire d'abord un essai témoin, quelques jours avant le test.

Une fois le test terminé, inscrivez dans le tableau au bas de la page, la distance parcourue. Puis reportez-vous au tableau ci-dessous pour connaître votre niveau d'endurance aérobie.

Hommes - Endurance aérobie				
Cote	< 30 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans +
Supérieure	> 2800m	> 2700m	> 2600m	> 2500m
Très élevée	2700-2800m	2600-2700m	2500-2600m	2400-2500m
Élevée	2500-2600m	2400-2500m	2300-2400m	2200-2300m
Moyenne (norme santé minimale)	2200-2400m	2200-2300m	2100-2200m	2000-2100m
Faible	1900-2100m	1900-2100m	1800-2000m	1700-1900m
Très faible	< 1900m	< 1900m	> 1800m	> 1700m

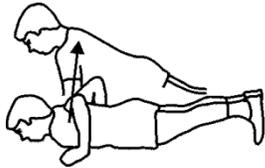
Femmes - Endurance aérobie				
Cote	< 30 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans +
Supérieure	> 2400m	> 2300m	> 2200m	> 2100m
Très élevée	2300-2400m	2200-2300m	2100-2200m	2000-2100m
Élevée	2100-2200m	2000-2100m	1900-2000m	1800-1900m
Moyenne (norme santé minimale)	1900-2000m	1800-1900m	1700-1800m	1600-1700m
Faible	1500-1800m	1600-1700m	1400-1600m	1400-1500m
Très faible	< 1500m	< 1500m	> 1400m	> 1400m

Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. p 62.

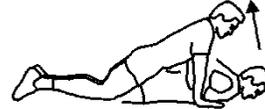
Test de Pompes

Position

Hommes : En appui sur les mains et les pieds.



Femmes : En appui sur les mains et les genoux.



Étendez-vous sur le ventre en appui sur les mains (distantes de la largeur des épaules) et sur les pieds ou les genoux (collés ensemble), puis sans plier le dos faites une extension complète des bras. Revenez à la position initiale, le dos toujours droit, jusqu'à ce que le menton touche le tapis. Respirer normalement. Exécuter correctement le plus grand nombre possible de pompes sans limite de temps. Le test prend fin quand vous n'arrivez plus à exécuter correctement les mouvements après deux essais consécutifs. Il n'y a pas de limite de temps.

Hommes - Endurance aérobie					
Cote	< 19 ans	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans +
Très élevée	> 38	> 35	> 29	> 21	> 20
Élevée	29-38	29-35	22-29	17-21	13-16
Moyenne	23-28	22-28	17-21	13-16	10-12
Faible	18-22	17-21	12-16	10-12	7-9
Très faible	< 18	< 17	< 12	< 10	< 7

Femmes - Endurance aérobie					
Cote	< 19 ans	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans +
Très élevée	> 32	> 29	> 26	> 23	> 20
Élevée	25-32	21-29	20-26	15-23	11-20
Moyenne	18-24	15-20	13-19	11-14	7-10
Faible	12-17	10-14	8-12	5-10	2-6
Très faible	< 12	< 10	< 8	< 5	< 2

Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. p 79.

Test de la chaise*

Ce test mesure l'endurance des muscles du devant de la cuisse (quadriceps). Adossez-vous au mur, les pieds écartés à la largeur du bassin, les genoux pliés à un angle de 90 degrés comme si vous étiez assis. Tenez la position le plus longtemps possible (en seconde). Le test se termine dès que votre bassin commence à bouger.

Cote	Endurance statique des quadriceps	
	Hommes	Femmes
Très élevée	> 200 sec	> 160 sec
Élevée	159-200 sec	117-160 sec
Moyenne	99-158 sec	77-116 sec
Faible	69-98 sec	57-76 sec
Très faible	< 69 sec	< 57 sec



Source :

Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. p 80.

***Ne pas faire le test de chaise en cas de douleur aux genoux**

Tests pour l'endurance des abdominaux

Au choix, faire passer le test de planche ou le test des demi-redressements du tronc

Test de la planche

Ce test évalue l'endurance statique des muscles centraux. Vous avez besoin d'un chronomètre. Installez-vous en position de planche faciale en appui sur vos avant-bras et vos orteils (voir la photo). Tout en maintenant le corps droit et immobile, tenez la position le plus longtemps possible. Dès que le dos se cambre ou que les avant-bras ou les pieds bougent, le test est terminé.



Résultats hommes et femmes	
Cote	Durée en secondes
Très élevée	> 200 sec
Élevée	120-200 sec
Moyenne	80-119 sec
Faible	40-79 sec
Très faible	< 40 sec

Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. Section Mon lab, consultée en ligne.

Test des demi-redressements du tronc

Ce test mesure l'endurance des muscles des abdominaux. Pour l'effectuer, allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps et les genoux légèrement écartés et fléchis de façon que le bas du dos soit bien plaqué 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 décoller complètement du sol; expirer pendant cette phase de l'exercice. Puis revenez au sol. Il est très important d'expirer pendant la levée du tronc. **Faites le maximum de répétition pendant 60 secondes.** Vous pouvez ralentir la cadence ou vous arrêter quelques secondes : il s'agit d'une évaluation, pas d'une compétition. Quand vous n'arrivez plus à décoller complètement les omoplates, le test est terminé.



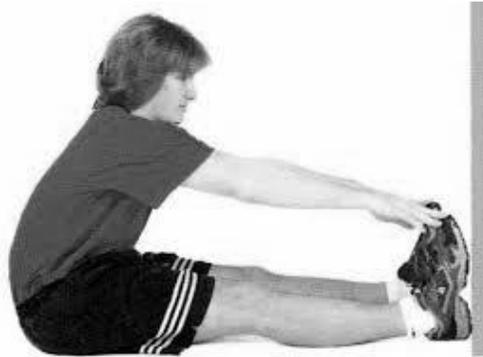
Hommes – Endurance musculaire			
Cote	18-29 ans	30-39 ans	40-49 ans
Très élevée	> 74	> 59	> 49
Élevée	61-74	51-59	41-49
Moyenne	46-60	41-50	26-40
Faible	31-45	26-40	16-25
Très faible	< 31	< 26	< 16

Femmes – Endurance musculaire			
Cote	18-29 ans	30-39 ans	40-49 ans
Très élevée	> 59	> 49	> 39
Élevée	51-59	41-49	31-39
Moyenne	41-50	26-40	16-30
Faible	26-40	16-25	5-15
Très faible	< 26	< 16	< 5

Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. p 77.

Test flexion du tronc

Ce test permet d'évaluer la flexibilité de la région lombaire et des muscles ischiojambiers. Asseyez-vous, les jambes tendues, les pieds appuyés au mur et espacés à une distance de la largeur des épaules. Penchez le tronc lentement vers l'avant, sans plier les genoux, et tenez la position d'étirement maximal sans douleur pendant 2 à 3 secondes. Deux essais sont permis.



Position atteinte	Degré de flexibilité - Cote
Les paumes des mains touchent le mur.	Très élevé
Les poings touchent le mur.	Élevé
Le bout des doigts touche le mur.	Moyen
Le bout des doigts ne touche pas le mur.	Faible
Le bout des doigts n'atteint pas la cheville.	Très faible

Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. p 83.

Indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure de la relation entre le poids et la santé. Voici comment le calculer :

$$\text{IMC} = \text{Poids (kg)} / \text{taille (cm)} \times \text{taille (cm)}$$

Par exemple : Pierre mesure 1,80 mètre et pèse 85 kilos

$$\text{IMC} : 75 / (1.8 \times 1.8) = 26$$

Cote	Catégorie de l'IMC (kg/m ²)	Risque pour la santé
Poids insuffisant	< 18,5	Accru
Poids santé	18,5– 24,9	Diminué
Excès de poids	25,0– 29,9	Accru
Obésité classe I	30,0- 34,9	Élevé
Obésité classe II	35,0- 39,9	Très élevé
Obésité classe III	> = 40	Extrêmement élevé

Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. p 70.

Mesure du tour de taille

La mesure du tour de taille permet d'estimer les réserves de gras viscéral, le plus nocif des gras. Un tour de taille excessif est un facteur de risque majeur et indépendant de l'IMC.

Dégager la région abdominale de tout vêtement, ceinture et accessoire. Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et l'abdomen détendu. Passer le ruban à mesurer autour de la taille. Utiliser la main ou l'index, pas le bout des doigts pour localiser la partie supérieure de la hanche droite en appuyant sur l'os (crête iliaque) vers le haut et l'intérieur. Aligner le bord inférieur du ruban sur le haut de la hanche, des deux côtés du corps. Assurez-vous que le ruban n'est pas tordu et qu'il est parallèle au sol. Prendre une respiration normale, puis, à la fin de l'expiration, noter la mesure du tour de taille. Le ruban doit être ajusté sans s'enfoncer dans la peau.

Très important: repérez d'abord le sommet de la crête iliaque, puis assurez-vous que le ruban est placé comme ci-dessous, bien parallèle au sol.



Tour de taille	Catégories selon l'IMC (kg/m ²)			
	Poids insuffisant < 18,5	Poids santé 18,5-24,9	Excès de poids 25 – 29,9	Obésité > 30
Hommes : < 101 cm Femmes : < 88 cm	Risque accru	Risque le moins élevé, et poids santé confirmé	Risque accru	Risque élevé
Hommes : 102 cm + Femmes : 88 cm +		Risque accru	Risque élevé	Risque très élevé

Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. p 71 et 72.