



Test d'évaluation de la condition physique

Les tests sont inspirés de ceux mis en place par le CNOSF afin d'évaluer rapidement et simplement la condition physique globale d'un individu. Il ne constitue en aucun cas un examen médical.

Le profil de forme est construit sur 6 tests différents, l'ensemble des tests ne dépasse pas les 15 minutes par individu.

Premier test : **Equilibre sur une jambe (équilibre statique)**

- ☐ **But** : mesurer l'efficacité du contrôle de la posture sur un support de surface réduite.
- ☐ **Matériel** : un chronomètre.
- ☐ **Consignes** : se tenir sur une jambe, les yeux ouverts, le talon du pied de l'autre jambe placé sur la face interne du genou de la jambe d'appui ; bras relâchés de chaque côté du corps. Choisir la jambe qui convient le mieux. 2 essais peuvent être réalisés.
- ☐ **Mesures** : l'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet a une position correcte. Il arrête le chronomètre dès que le sujet perd l'équilibre (s'il commence à bouger ou dès que le pied n'est plus en contact avec le genou). Le résultat est noté en secondes, la durée maximale du test est de 60 secondes

Où vous situez-vous ?

- Le sujet a plus de 21 ans :

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	–	–	–	–	–	4
Femmes	–	–	–	–	60 sec.	
Hommes	–	–	–	–	–	3
Femmes	–	–	–	–	35-59 sec.	
Hommes	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	2
Femmes	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	18-35 sec.	
Hommes	< 60 sec.	< 60 sec.	< 60 sec.	< 35 sec.	< 35 sec.	1
Femmes	< 60 sec.	< 60 sec.	< 60 sec.	< 35 sec.	< 18 sec.	

Source : HEPA

- Le sujet a moins de 21 ans :

RESULTATS (secondes)	INDICE
30 et +	5
27 - 30	4
21 - 26	3
17 - 20	2
17 et moins	1

Deuxième test : **Flexion du tronc en avant (souplesse avant debout)**

- ☐ **But** : mesurer la souplesse du tronc et la chaîne postérieure des membres inférieurs.
- ☐ **Matériel** : aucun
- ☐ **Consignes** : debout, jambes tendues, fléchissez le tronc en amenez vos mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste vers l'avant progressif et sans secousse.
- ☐ **Mesures** : voir tableau ci-dessous.

Où vous situez-vous ?

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	1
Femmes	Les paumes des mains touchent le sol	5
	Vous touchez le sol les poings fermés	4
	Le bout des doigts touche le sol	3
	Le bout des doigts touche le cou de pied	2
	Le bout des doigts atteint le bas des tibias	1

Source : HEPA

Troisième test : **Souplesse des membres supérieurs**

- **But** : mesurer la souplesse des épaules (gratte dos)
- **Matériel** : Aucun
- **Consignes** : En position debout, les deux mains cherchent à se toucher dans le dos. L'épreuve consiste à atteindre ou dépasser la paume de la main de la première main avec la seconde et ce, en expirant, sans rebonds ni mouvements brusques et en gardant les mains le plus à plat possible contre le dos pendant quelques secondes

Où vous situez-vous ?

Résultats	Indice
Les mains se chevauchent complètement	5
Les mains atteignent le milieu de la paume	4
Les mains dépassent les phalanges	3
Les doigts se touchent juste	2
Les mains ne se touchent pas	1

Quatrième test : **Mesure de la force isométrique des muscles de la main et de l'avant bras (force de préhension)**

- ☐ **But** : mesurer la force maximale d'agrippement.
- ☐ **Matériel** : un dynamomètre, une chaise
- ☐ **Consignes** : le sujet est assis sur une chaise, l'avant-bras du côté testé reposant sur la cuisse, paume de la main orientée vers le haut, le bras et le coude, en contact avec le corps. Au signal de l'évaluateur, le sujet doit serrer le dynamomètre le plus fort possible.
- ☐ **Mesures** : le sujet devra exécuter alternativement deux essais sur chaque main ; enregistrer le meilleur des deux essais de chaque main puis les additionner et faire la moyenne. (Résultats à 0,5 kilos près).
- ☐ **A savoir** : ce test ne s'impose pas forcément si l'on cherche à seulement mesurer la forme.

Où vous situez-vous ?

Calculer votre indice de forme (moyenne du côté droit et du côté gauche en kg)

- Le sujet a plus de 16 ans :

	16-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	≥ 57 kg	≥ 57	≥ 53	≥ 50	≥ 46	5
Femmes	≥ 34	≥ 34	≥ 33	≥ 30	≥ 27	
Hommes	52-56 kg	51-56	50-52	47-49	41-45	4
Femmes	31-33	31-33	30-32	27-29	25-26	
Hommes	48-51 kg	46-50	47-49	44-46	38-41	3
Femmes	29-30	28-30	27-29	24-26	22-24	
Hommes	45-47 kg	44-46	41-46	40-43	34-37	2
Femmes	25-28	25-27	24-26	21-23	20-21	
Hommes	≤ 44 kg	≤ 43	≤ 40	≤ 38	≤ 33	1
Femmes	≤ 29	≤ 24	≤ 23	≤ 20	≤ 19	

Source : HEPA

- Le sujet a moins de 16 ans :

	12 ANS	13 ANS	14 ANS	15 ANS	16 ANS	INDICE
FILLES	24 kg	26	28	28	30	5
	22	25	27	27	29	4
	20	24	24	26	28	3
	18	20	22	24	26	2
	16	18	20	20	22	1
	12 ANS	13 ANS	14 ANS	15 ANS	16 ANS	INDICE
GARÇONS	30 kg	32	38	43	47	5
	28	30	36	41	44	4
	26	28	34	38	41	3
	24	26	30	34	36	2
	19	22	26	29	30	1

Cinquième test : **Test debout - assis 30 secondes (force au niveau des membres inférieurs)**

- ☐ **Attention** : pour ce test, s'assurer que la personne n'a pas de problèmes d'équilibre lié à un étourdissement et qu'elle n'est jamais victime de perte de connaissance. Il est recommandé une grande vigilance (une personne doit être prête à intervenir) si perte d'équilibre.

- ☐ **But** : mesurer la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement.
- ☐ **Matériel** : Une chaise avec dossier sans accoudoir placé contre un mur ou de façon à la maintenir immobile
- ☐ **Consignes** : Faire des flexions assis-debout pendant une période de 30 secondes, bras en croix sur la poitrine. (Par debout, on entend être redressé et genoux tendus).
- ☐ **Mesures** : on compte le nombre de levées.

Où vous situez-vous ?

- Le sujet a plus de 20 ans :

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	32,8	34,2	24,9	21	19	5
Femmes	33,8	26,4	27,5	18	17	
Hommes	30	33	20,25	18	17	4
Femmes	32	21,75	22	16	15	
Hommes	24,5	31	19	15	15	3
Femmes	27	19,5	18,5	14	13	
Hommes	19	21	18,75	13	13	2
Femmes	21	17,5	16,5	12	11	
Hommes	17,1	20,4	17,4	11	9	1
Femmes	19,2	15,9	14,5	10	10	

Source : FFEPM

- Le sujet a moins de 20 ans :

FILLES	GARCONS	INDICE
34 et +	34 et +	5
26 - 33	28 - 33	4
20 - 25	22 - 27	3
18 - 19	20 - 21	2
17 et moins	19 et moins	1

Sixième test : **Test 6 minutes marche (permet une évaluation de l'aptitude d'endurance)**

- ☐ **But** : évaluer l'endurance cardio-vasculaire et la mobilité.
- ☐ **Matériel** : un parcours plat que l'on a pu étalonner par des plots (carré de côté 5m par exemple), un chronomètre
- ☐ **Consignes** : après un échauffement, le sujet doit parcourir en marchant le plus de mètres en 6 minutes.
- ☐ **Mesures** : longueur parcourue est mesurée en fin d'épreuve

Où vous situez-vous ? Par exemple :

- Le sujet a plus de 18 ans :

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	839 m	789 m	738 m	689 m	638 m	5
Femmes	777 m	719 m	661 m	603 m	546 m	
Hommes	801 m	751 m	700 m	651 m	600 m	4
Femmes	742 m	684 m	626 m	568 m	511 m	
Hommes	763 m	713 m	662 m	613 m	562 m	3
Femmes	707 m	649 m	591 m	533 m	476 m	
Hommes	725 m	675 m	624 m	575 m	524 m	2
Femmes	672 m	614 m	556 m	498 m	441 m	
Hommes	686 m	636 m	585 m	535 m	485 m	1
Femmes	638 m	580 m	522 m	464 m	407 m	

Source : PAUL L .ENRIGHT et DUANE L.SHERILL

- Le sujet a moins de 18 ans :

	6-7 ANS	8-9 ANS	10-11 ANS	12-13 ANS	14-15 ANS	16-18 ANS	INDICE
FILLES	527m et +	551m et +	560m et +	566m et +	574m et +	605m et +	5
	469 - 527	490 - 551	489 - 560	503 - 566	509 - 574	538 - 605	4
	352 - 468	367 - 489	373 - 497	377 - 502	382 - 509	403 - 537	3
	293 - 351	306 - 366	311 - 372	315 - 376	319 - 382	336 - 402	2
	293m et moins	306m et moins	311m et moins	315m et moins	319m et moins	336m et moins	1
	6-7 ANS	8-9 ANS	10-11 ANS	12-13 ANS	14-15 ANS	16-18 ANS	INDICE
GARÇONS	536m et +	543m et +	590m et +	612m et +	616m et +	617m et +	5
	477 - 536	482 - 543	524 - 590	544 - 612	547 - 616	548 - 617	4
	358 - 476	362 - 481	393 - 523	408 - 543	410 - 546	411 - 547	3
	298 - 357	302 - 361	328 - 392	340 - 407	342 - 409	343 - 410	2
	298m et moins	302m et moins	328m et moins	340m et moins	342m et moins	343m et moins	1

Septième Test : **Test de step 1 minute**

- **But** : Evaluer l'endurance physique
- **Matériel** : Un step de 14cm ou une marche d'escalier
- **Consignes** : Partir du sol, monter les pieds sur le step avec toujours le même pied d'appui. Bien poser le talon sur la chaise lors de la montée et sur le sol lors de la descente.
- **Mesures** : Nombre de montées

Où vous situez-vous ?

HOMMES	Nombre de montées	Indice
	40+	5
	30-40	4
	25-30	3
	20-25	2
	<20	1

FEMMES	Nombre de montées	Indice
	35+	5
	25-35	4
	20-25	3
	15-20	2
	<15	1