



ÇA VA LA FORME ?

17 TESTS **pour évaluer**
votre condition physique





Ça va la forme ?

Sommaire

Un nouveau guide, pourquoi et comment.....	1*
L'équilibre.....	2
Test 1 : Equilibre sur une jambe.....	3
Test 2 : Equilibre sur une jambe, yeux fermés.....	4
Test 3 : Marche à reculons.....	5
La souplesse.....	6
Test 4 : Inclinaison latérale du tronc.....	7
Test 5 : Souplesse avant debout.....	8
Test 6 : Souplesse des épaules.....	9
La force.....	10
Test 7 : Force de préhension.....	11
Test 8 : Force de préhension (autre test).....	12
Test 9 : Redressements assis.....	13
Test 10 : Détente verticale.....	14
Test 11 : Force des bras.....	15
Test 12 : Résistance des cuisses.....	16
L'endurance.....	17
Test 13 : Endurance statique du tronc.....	18
Test 14 : Endurance abdominale.....	19
Test 15 : Test de marche de 2 km.....	20
Test 16 : Test navette de Luc Léger.....	21*
Test 17 : Test progressif de Luc Léger.....	22*
Et le poids.....	23
Test poids : Indice de masse corporelle et taux de graisse.....	24*
Profil de forme.....	25
Pour plus d'informations (fsgt.org / contacts FSGT / Sport et plein air).....	26

Un nouveau guide,

pourquoi et comment...

« La santé ne se réduit pas à l'absence de maladie, c'est un état de complet bien être physique, mental et social. » (Définition de l'OMS, organisation mondiale de la santé)

« Il est fondé sous le titre Fédération sportive et gymnique du travail, une société qui a pour buts, en pratiquant et en développant d'une façon rationnelle les exercices physiques et en utilisant judicieusement les loisirs, de préserver et améliorer la santé et les capacités physiques de ses adhérents... » (Extrait de l'article 1 des statuts de la FSGT)

Petit rappel historique

Dans les années 90, le secteur « APA (activités physiques adultes) et Santé » de la FSGT, avec l'aide du médecin fédéral, a mis au point un carnet d'auto évaluation de la condition physique, dans une visée autogestionnaire (autogestion de la santé). Le test des 2 km marche, que vous retrouverez dans ce guide, figurait déjà au nombre des tests proposés. Il est bon de rappeler que ce test, conçu par une université finlandaise, a été découvert lors d'un voyage d'étude et diffusé dans la revue *Dire*.

Plus récemment, la FSGT s'est engagé dans le programme HEPA (*Health Enhancing Physical Activity*), programme inter fédéral de lutte contre la sédentarité et de promotion de l'activité physique pour la santé, dont la première phase a consisté à faire passer un ensemble de tests de condition physique aux adhérents de nos fédérations afin d'élaborer des « valeurs de référence » (et non des normes à respecter).

Nous avons jugé utile de rassembler le produit de cette expérience dans ce guide.

Pourquoi promouvoir l'évaluation de la condition physique

Les tests fournissent une information (« indice de forme ») sur le niveau de forme physique de chacun. Le but n'est évidemment pas de culpabiliser les personnes évaluées en leur fixant des normes mais de permettre à chacun d'évaluer son état de forme physique.

A l'échelle du club, cela suppose d'inscrire l'évaluation de la condition physique dans une démarche à long terme. Il ne suffit pas de faire passer les tests, encore faut il ensuite favoriser l'analyse des résultats et l'élaboration de projets autour de la forme et de la santé, ce qui passe par une réflexion sur les contenus d'activités proposées, la formation des animateurs, l'accès aux connaissances, etc.

Présentation du guide

Il comprend dix-sept *fiches tests* numérotées de 1 à 17 et classées par catégorie : équilibre, souplesse, force (musculaire) et endurance.

Les tests HEPA sont repérables à leur logo. Ils ont été expérimentés auprès d'un échantillon de 1 500 personnes, issues de trois fédérations (FFEPGV, FFEPMM, FSGT). La population expérimentale est composée essentiellement de licenciés pratiquant régulièrement des activités physiques d'entretien (gym d'entretien notamment), elle n'est donc pas représentative de la population française. Les valeurs figurant en bas

de page sur les fiches, correspondent aux résultats obtenus auprès de cet échantillon. Concernant les « Autres Tests » (AT), nous ne connaissons pas les populations de référence. Quoiqu'il en soit, l'important est de se comparer d'abord à des personnes de même âge et de même sexe, et surtout à soi-même, en passant régulièrement certains des tests par exemple.

Nous avons éliminé les tests qui demandent un matériel coûteux et sophistiqué et sélectionné ceux qui peuvent être mis en œuvre facilement dans les clubs.

Une fiche spéciale concerne le poids, la taille et l'indice de masse corporelle (IMC). Le calcul de l'IMC est nécessaire pour établir l'indice de forme relatif au test des 2 km marche. Mais il fournit déjà une première information sur son indice de forme (rappelons qu'un IMC supérieur à 30 est synonyme d'obésité).

Enfin, une fiche profil de forme regroupe les résultats obtenus et permet de voir immédiatement ses points forts et ses points faibles. Il suffira de comparer son profil à des moments différents pour apprécier l'évolution de sa forme physique.

Mise en œuvre

Conditions nécessaires : il suffit d'un préau et d'un terrain plat. L'idéal est toutefois de disposer d'une salle de sport et d'une piste d'athlétisme. Le matériel nécessaire est précisé sur les fiches.

Durée : comptez environ trois heures pour une vingtaine de personnes.

Conseils et procédures :

1- aménager le milieu en délimitant des espaces correspondant aux différentes catégories de tests (équilibre, souplesse, etc.). Pour cela, il est utile de photocopier les fiches au format A3 et de les coller sur les murs.

2- mettre en place des ateliers autour des différentes catégories de tests et constituer des binômes (un évaluateur, un évalué) fonctionnant en autogestion. L'évaluateur doit faire passer le test à l'évalué (en s'aidant des fiches) et noter immédiatement le résultat sur la fiche « profil de forme ».

3- en début de séance, il est bon de présenter l'ensemble des tests (démonstration) en insistant sur le respect du protocole de chaque test (voir le contenu des fiches).

4- nous vous conseillons de procéder en deux temps :

- 1) tests d'équilibre, de souplesse, de force et d'endurance musculaire ;
- 2) tests d'endurance aérobie (2 km marche et Luc Léger).

Après la séance, il est souhaitable d'adresser à chacun la fiche récapitulative (profil de forme) et d'organiser une rencontre autour de l'analyse des résultats avec l'aide de personnes ressources (personnes compétentes dans l'environnement, médecins du sports, conseillers techniques, etc.)

Le suivi et l'accompagnement passent par un travail sur les contenus d'activités et la formation des animateurs et aussi par une activité « d'incorporation de connaissances » et de coopération avec les centres de médecine du sport et les universités.

Bons tests !

L'ÉQUILIBRE

L'équilibre est la capacité d'ajuster nos mouvements et notre position dans des situations variées afin de rester dans une position stable en statique ou en déplacement.

C'est un acte inconscient qui met en jeu les automatismes d'équilibration : la vision, la sensibilité profonde (proprioception) et l'oreille interne.

L'entretien de l'équilibre est également un facteur de prévention santé (chutes chez les personnes âgées par exemple) par une pratique adaptée des activités physiques.

3 fiches :

Equilibre sur une jambe (test HEPA)

Equilibre sur une jambe, yeux fermés (autre test)

Marche à reculons (test HEPA)

TEST 1^{HEPA} 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** : le sujet se tient sur une jambe, les yeux ouverts, le talon du pied opposé placé sur la face interne du genou de la jambe d'appui, bras relâchés de chaque côté du corps. Le sujet choisit le côté qui lui convient le mieux. 2 essais peuvent être réalisés.

• **Mesures** : l'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet à 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 ?

Calculez votre indice de forme

	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.	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.	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

TEST 2^{AT} Equilibre

sur une jambe (yeux fermés)



• **But** : évaluer l'équilibre statique.

• **Matériel** : un chronomètre.

• **Consignes** : pieds nus, repliez une jambe contre l'autre et mettez les mains sur la taille. Fermez les yeux et tentez de maintenir cet équilibre le plus longtemps possible (demandez à quelqu'un de vous chronométrer).

Vous avez droit à trois essais.

Vous n'avez pas le droit de sautiller ou de déplacer le pied posé au sol.

• **Mesures** : l'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet à 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.

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	≥ 31 sec.	≥ 28	≥ 24	≥ 18	≥ 14	5
Femmes	≥ 27	≥ 23	≥ 20	≥ 16	≥ 14	
Hommes	27-30 sec.	24-27	20-23	14-17	10-13	4
Femmes	24-26	19-22	16-19	12-15	10-13	
Hommes	21-26 sec.	18-23	12-19	10-13	6-9	3
Femmes	18-23	15-18	10-15	8-11	6-9	
Hommes	17-20 sec.	14-17	8-11	6-9	3-5	2
Femmes	15-17	12-14	7-9	5-7	3-5	
Hommes	≤ 16 sec.	≤ 13	≤ 7	≤ 5	≤ 2	1
Femmes	≤ 14	≤ 11	≤ 6	≤ 4	≤ 2	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

TEST 3^{HEPA}

Marche à reculons

(équilibre dynamique)



• **But** : mesurer l'efficacité du contrôle postural, en appui sur une surface réduite, avec suppression du contrôle visuel de l'action, au cours d'un déplacement .

• **Matériel** : un chronomètre, un mètre, une ligne tracée au sol de 2 à 4 cm de large. Tracer une ligne de 6 m de long au sol, en matérialisant le départ et l'arrivée, mettre des repères tous les mètres.

• **Consignes** : marcher en arrière le plus vite possible, en regardant droit devant, sur la ligne de 6 m, la pointe de la chaussure arrière touchant le talon de la chaussure avant, toute la surface du pied en contact avec le sol. Les bras servent à s'équilibrer sans dépasser la hauteur des épaules. *Il y a erreur lors de la sortie de la ligne ou du non contact entre le talon et la pointe.*

• **Mesures** : Le chronomètre est déclenché au premier contact talon pointe et arrêté au franchissement du point d'arrivée des 6 m. 3 essais doivent être réalisés et le meilleur des trois essais *sans erreur* est pris en compte. Une erreur à chacun des trois essais entraîne la cotation zéro. Le résultat est noté en secondes.

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	≤ 8 sec.	≤ 8	≤ 10	≤ 12	≤ 13	5
Femmes	≤ 13	≤ 14	≤ 14	≤ 16	≤ 19	
Hommes	9-10 sec.	9-10	11-12	13-14	14-15	4
Femmes	14-16	15-16	15-17	17-20	20-22	
Hommes	11-12 sec.	11-14	13-15	15-17	17-18	3
Femmes	17-19	17-19	18-23	20-25	23-26	
Hommes	13-15 sec.	15-18	16-17	18-22	19-22	2
Femmes	20-22	20-26	24-29	26-32	27-34	
Hommes	≥ 16	≥ 19	≥ 18	≥ 22	≥ 23	1
Femmes	≥ 23	≥ 27	≥ 30	≥ 33	≥ 35	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

LA SOUPLESSE

La souplesse est la qualité qui permet de conserver aux articulations leur degré de mobilité propre et par conséquent, l'amplitude maximale des mouvements. Elle dépend :

- de l'état des surfaces articulaires,
- de l'intégrité des ligaments et tendons,
- de l'élasticité musculaire,
- des données génétiques.

Elle dépend aussi du comportement psychologique de l'individu dans le milieu social.

L'entretien de la souplesse constitue un moyen de prévention contre les accidents articulaires. Elle améliore le geste sportif et préserve l'autonomie dans les gestes de la vie quotidienne.

3 fiches :

Inclinaison latérale du tronc (test HEPA)

Souplesse avant debout (autre test)

Souplesse des épaule (autre test)

TEST 4^{HEPA} Inclinaison latérale

du tronc (souplesse du tronc)



- **But** : mesurer l'amplitude de flexion latérale du tronc.
- **Matériel** : un mètre ruban, un marqueur dermique, 2 marques parallèles au sol distantes de 15 cm et perpendiculaires au mur.
- **Consignes** : le sujet est debout, un pied sur chaque marque, dos contre le mur. Incliner latéralement le tronc à droite puis à gauche aussi loin que possible en gardant la tête, les épaules et les fesses en contact avec le mur sans rotation du tronc. Laisser le majeur glisser le long de la cuisse.
- **Mesures** : l'évaluateur mesure la distance entre la marque du départ et la marque d'arrivée du majeur sur la cuisse. Il enregistre les résultats de chaque coté, puis les additionne pour en tirer une moyenne. Le résultat est noté en cm. Un seul essai.

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme (moyenne du coté droit et du coté gauche, en cm)

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	≥ 25,8 cm	≥ 24,2	≥ 24,5	≥ 22	≥ 20,5	5
Femmes	≥ 26,2	≥ 25	≥ 22	≥ 20	≥ 18	
Hommes	24-25,7 cm	22,5-24,1	22-24,4	18,5-21,9	18,2-20,4	4
Femmes	23,4-26,1	22,5-24,9	20-21,9	18-19,9	16,2-17,9	
Hommes	22,8-23,9 cm	20,5-22,4	18,5-21,9	16,5-18,4	16,2-18,1	3
Femmes	22-23,3	20-22,4	18-19,9	16-17,4	14,5-16,1	
Hommes	20,2-22,7 cm	19-20,4	15-18,4	15-16,4	15-16,1	2
Femmes	20,3-21,9	17,7-19,9	16-17,9	14-15,9	12,7-14,4	
Hommes	≤ 20,1	≤ 18,9	≤ 14,9	≤ 14,9	≤ 14,9	1
Femmes	≤ 20,2	≤ 17,6	≤ 15,9	≤ 13,9	≤ 12,6	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

TEST 5^{AT} 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 et amenez les mains le plus bas possible (sans plier les jambes).

• **Mesures** : voir tableau ci-dessous.

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme

Hommes	Vous touchez le sol les doigts fermés	5
	Le bout des doigts touche le sol	4
	Le bout des doigts touche le coup 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 coup de pied	2
	Le bout des doigts atteint le bas des tibias	1

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

TEST 6^{AT} Souplesse des épaules



- **But** : mesurer l'amplitude articulaire des épaules.
- **Matériel** : un mètre ruban.
- **Consignes** : debout, buste droit, essayer de croiser les mains derrière le dos, paume contre paume, de chaque côté.
- **Mesures** : voir tableau ci-dessous.

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme

Les mains se touchent paumes contre paumes	5
Les mains se chevauchent	4
Les doigts se touchent	3
Les mains sont écartées	2
Les mains sont très écartées (+ de 5 cm)	1

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

LA FORCE

La force musculaire est la capacité à solliciter le plus de fibres musculaires possibles à un moment donné.

Le renforcement musculaire vise à augmenter la puissance contractile du muscle. La puissance est la résultante de deux qualités, la force et la vitesse.

Force : entraîner le muscle à travailler contre des résistances de plus en plus élevées.

Vitesse : entraîner le muscle à réaliser des efforts de plus en plus brefs et intenses.

Le maintien de la force entre notamment dans les programmes de lutte contre le vieillissement.

6 fiches :

Force de préhension (test HEPA)

Force de préhension (autre test)

Redressement assis (test HEPA)

Détente verticale (test HEPA)

Force des bras (autre test)

Résistance des cuisses (autre test)

TEST 7^{HEPA}

Force de préhension



• **But** : mesurer la force maximale d'agrippement.

• **Matériel** : un dynamomètre (si vous n'en disposez pas, un pèse personne fera l'affaire, reportez-vous alors au test 8), 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 kg près.

Où vous situez-vous ?

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

	21-30 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	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

TEST 8^{AT}

Force de préhension

(variante du test 7)



- **But** : mesurer la force des membres supérieurs.
- **Matériel** : un pèse personne.
- **Consignes** : prenez un pèse personne à bout de bras. Serrez de toutes vos forces le plateau avec les deux mains. Ne cherchez pas à serrer pendant longtemps, vous allez vous fatiguer, essayez plutôt de serrer d'un coup sec.
- **Mesures** : faites 3 essais et retenez la meilleure performance (le nombre de kg apparus).

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	≥ 77 kg	≥ 74	≥ 68	≥ 64	–	5
Femmes	≥ 58	≥ 56	≥ 51	≥ 46	≥ 41	
Hommes	69-76 kg	66-73	61-67	57-63	52-57	4
Femmes	50-57	48-55	44-50	40-45	36-40	
Hommes	53-68 kg	50-65	47-60	43-56	40-51	3
Femmes	34-49	32-47	30-43	23-39	26-35	
Hommes	44-52 kg	41-49	39-49	35-42	33-39	2
Femmes	25-33	23-31	22-29	21-27	20-25	
Hommes	1-43 kg	1-40	1-38	1-34	1-32	1
Femmes	1-24	1-22	1-21	1-20	1-19	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

TEST 9^{HEPA} Redressements

assis (force musculaire du tronc)



• **But** : mesurer la force dynamique des abdominaux et des muscles fléchisseurs de la hanche.

• **Matériel** : un tapis de gymnastique.

• **Consignes** : le test est exécuté en séries de difficultés croissantes. Le but est de réaliser 5 relevés par série, sans repos entre les séries. L'exécution doit se faire sans à-coups. Le sujet est couché sur le dos, les jambes pliées à 90° et les pieds sont tenus par l'évaluateur.

1^{ère} série de relevés : se relever 5 fois, les bras tendus devant, paumes de main placées sur les cuisses, le bout des doigts doit atteindre le milieu de la rotule.

2^{ème} série de relevés : bras repliés sur la poitrine, atteindre les cuisses 5 fois avec les coudes.

3^{ème} série de relevés : le bout des doigts touchant les oreilles, se relever 5 fois afin d'atteindre les cuisses avec les coudes.

• **Mesures** : nombre de relevés de buste.

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme (répétitions de 0 à 15)

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	–	–	–	–	–	5
Femmes	–	–	–	–	15	
Hommes	–	–	–	–	–	4
Femmes	–	–	–	15	13-14	
Hommes	–	–	–	–	–	3
Femmes	–	–	–	13-14	6-12	
Hommes	–	–	–	–	15	2
Femmes	–	–	–	7-12	5	
Hommes	15	15	15	15	≤ 11	1
Femmes	15	15	15	≤ 6	≤ 4	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

TEST 10^{HEPA} Détente verticale



• **But** : évaluer la hauteur maximale du saut qui reflète la force, la puissance et la coordination des membres inférieurs.

• **Matériel** : un mètre ruban fixé à la taille du sujet par une ceinture réglable.

• **Consignes** : le sujet se tient debout les jambes légèrement écartées, puis saute verticalement en prenant son élan avec les bras. Un essai d'entraînement autorisé, puis deux essais comptabilisés.

NB : Attention aux risques de déséquilibre arrière.

• **Mesures** : la hauteur du saut est mesurée en cm. On retient le meilleur score des 2 essais effectués.

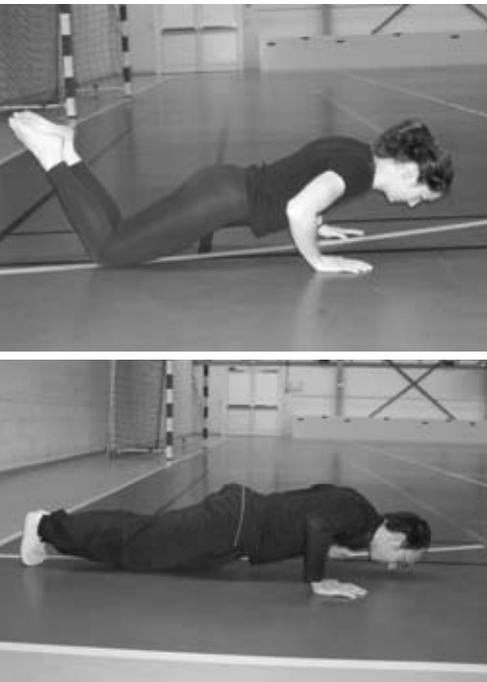
Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	≥ 62 cm	≥ 59	≥ 52	≥ 46	≥ 40	5
Femmes	≥ 43	≥ 41	≥ 39	≥ 32	≥ 28	
Hommes	59-61 cm	53-58	48-51	41-45	35-39	4
Femmes	40-42	38-40	35-38	29-31	24-27	
Hommes	54-58 cm	50-52	42-47	37-40	32-34	3
Femmes	34-39	35-37	32-34	26-28	21-23	
Hommes	47-53 cm	44-49	40-41	31-36	28-31	2
Femmes	30-33	31-34	28-31	23-25	18-20	
Hommes	≤ 46 cm	≤ 43	≤ 39	≤ 30	≤ 27	1
Femmes	≤ 29	≤ 30	≤ 27	≤ 22	≤ 17	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

TEST 11^{AT} Force des bras



• **But** : mesurer la force des membres supérieurs et du tronc.

• **Matériel** : un chronomètre.

• **Consignes** : mettez vous en appui facial, les mains à l'aplomb des épaules (sur les pieds pour les hommes, sur les genoux pour les femmes). Faites le maximum de « pompes » (flexions et extensions complètes des bras, le buste allant toucher le sol) en une minute.

• **Mesures** : nombre de « pompes » en une minute.

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	≥ 38	≥ 32	≥ 27	≥ 23	≥ 19	5
Femmes	≥ 38	≥ 36	≥ 35	≥ 32	≥ 25	
Hommes	31-37	26-31	21-26	18-22	15-18	4
Femmes	33-37	30-35	39-34	27-31	22-24	
Hommes	20-30	20-24	17-20	14-17	11-14	3
Femmes	30-32	26-29	25-28	24-26	17-21	
Hommes	23-25	17-19	14-16	11-13	9-10	2
Femmes	27-29	24-25	22-24	21-23	17-18	
Hommes	1-22	1-16	1-13	1-10	1-8	1
Femmes	5-26	2-23	1-21	1-20	1-16	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

TEST 12^{AT} Résistance

des cuisses



- **But** : mesurer la résistance musculaire des membres inférieurs.
- **Matériel** : un chronomètre.
- **Consignes** : debout le dos plaqué contre un mur, descendez les fesses jusqu'à placer cuisses et jambes à angle droit. Tenez cette position le plus longtemps possible.
- **Mesures** : déclencher le chronomètre dès que le sujet est en position et l'arrêter lorsque le sujet ne peut plus tenir la position. Le résultat est noté en secondes.

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme

> 120 sec. (02:00 min.)	5
90 à 120 sec. (01:30 à 02:00 min.)	4
55 à 90 sec. (00:55 à 01:30 min.)	3
35 à 55 sec.	2
0 à 35 sec.	1

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

L'ENDURANCE

L'endurance est « la capacité à effectuer une activité d'intensité donnée sans baisse d'efficacité sur une durée prolongée », c'est « la faculté de résister à la fatigue quelle que soit son origine ».

Il existe une endurance spécifique pour chaque sous-système (aérobie, force, etc...). L'endurance cardiovasculaire est la capacité à maintenir un effort le plus intense possible (pourcentage maximum de son VO₂max) le plus longtemps possible.

Le VO₂ max mesure la consommation maximale d'oxygène de l'organisme. C'est un bon indicateur de santé (corrélé à l'espérance de vie). Maintenir et améliorer sa capacité à consommer l'oxygène permet d'éviter les risques cardiovasculaires et de continuer à mener une vie active. Un entraînement adapté (on ne s'entraîne pas de la même façon pour s'entretenir ou pratiquer la compétition au plus haut niveau) permet d'améliorer cette capacité quelque soit son âge et son sexe.

5 fiches :

Endurance statique du tronc (test HEPA)

Endurance abdominale (autre test)

Test de marche de 2 km (test HEPA)

Test navette de Luc Léger (autre test)

Test progressif de Luc Léger (autre test)

TEST 13^{HEPA} Endurance statique du tronc



• **But** : mesurer la capacité d'endurance des muscles extenseurs du tronc.

• **Matériel** : 2 tapis de gymnastique, un chronomètre, un banc suédois. Le banc est placé sur un des tapis, l'autre tapis est placé sur le banc.

• **Consignes** : le sujet est allongé sur le ventre. Seule la partie inférieure du corps est sur le banc, la partie supérieure étant inclinée vers le bas et en appui sur le tapis au sol. L'animateur est assis sur les mollets du sujet. Le sujet doit remonter le buste à l'horizontale, les mains sur le front, et maintenir cette position le plus longtemps possible (jusqu'à 3 minutes).

• **Mesures** : Déclencher le chronomètre dès que le sujet a le buste à l'horizontal, l'arrêter lorsque le sujet ne peut plus tenir la position (informer le sujet du temps toutes les 30 secondes). Le résultat est inscrit en minutes et secondes.

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme (min:sec)

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	≥ 3:00	≥ 3:00	≥ 3:00	≥ 2:57	≥ 3:00	5
Femmes	≥ 3:00	–	–	≥ 3:00	≥ 3:00	
Hommes	2:10-2:59	2:30-2:59	2:20-2:59	2:16-2:56	2:18-2:59	4
Femmes	2:45-2:59	≥ 3:00	≥ 3:00	2:54-2:59	2:24-2:59	
Hommes	2:02-2:09	2:10-2:29	2:20-2:19	1:47-2:15	1:56-2:17	3
Femmes	2:20-2:44	2:35-2:59	2:23-2:59	2:00-2:53	1:40-2:23	
Hommes	1:30-2:01	2:00-2:09	1:25-1:59	1:12-1:46	1:17-1:55	2
Femmes	1:40-2:19	1:59-2:34	1:39-1:42	1:22-1:59	1:01-1:39	
Hommes	≤ 1:29	≤ 1:59	≤ 1:24	≤ 1:11	≤ 1:16	1
Femmes	≤ 1:39	≤ 1:58	≤ 1:38	≤ 1:21	≤ 1:00	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

TEST 14^{AT} Endurance abdominale



• **But** : mesurer l'endurance statique de la sangle abdominale.

• **Matériel** : une chaise et un tapis.

• **Consignes** : couchez-vous sur le dos, hanches et genoux fléchis à 90°, les jambes reposant sur une chaise. Bras croisés derrière la nuque, soulevez les épaules et décollez le buste puis maintenez cette position le plus longtemps possible. Si nécessaire faites vous aider pour prendre la position.

• **Mesures** : déclencher le chronomètre dès que le sujet est en position et l'arrêter lorsque le sujet ne peut plus tenir la position. Le résultat est noté en secondes.

Où vous situez-vous ?

Valeurs moyennes

Hommes	entre 107 et 182 secondes
Femmes	entre 57 et 85 secondes

TEST 15^{HEPA} Test de marche de 2 km



- **But :** évaluer l'endurance cardio-vasculaire et la mobilité.
- **Matériel :** parcours de 2 km plat, un chronomètre, un cardiofréquencemètre par personne.
- **Consignes :** après un échauffement, le sujet doit parcourir 2 km en marchant le plus vite possible « sans risque pour sa santé ». La fréquence cardiaque est mesurée à l'arrivée du parcours. On mesure la durée de l'épreuve.
- **Mesures :** durée du test (en minutes et secondes) et fréquence cardiaque à l'arrivée (nombre de battements par minute). Les résultats sont exprimés sous forme d'un indice de forme calculé à partir du poids, de la taille, du sexe, de l'âge, de la durée et de la fréquence cardiaque.

NB : Le tableau ci-dessous présente une version simplifiée du test, il suffit de reporter votre temps (en minutes et secondes) pour connaître votre indice de forme, en fonction de votre âge et de votre sexe. Une version plus complète est accessible sur le site Internet fsgt.org rubrique *santé et condition physique*.

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme (min:sec)

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	≤ 13:44	≤ 14:16	≤ 15:31	≤ 16:03	≤ 16:05	5
Femmes	≤ 16:05	≤ 16:49	≤ 16:59	≤ 17:43	≤ 18:31	
Hommes	13:45-15:37	14:17-15:41	15:32-16:15	16:04-16:52	16:06-17:29	4
Femmes	16:06-17:21	16:50-17:59	17:00-18:12	17:44-18:47	18:32-19:49	
Hommes	15:38-16:23	15:42-16:09	16:16-17:06	16:53-17:33	17:30-18:50	3
Femmes	17:22-18:36	18:00-18:53	18:13-18:58	18:48-19:48	19:50-20:57	
Hommes	16:24-18:04	16:10-18:37	17:07-18:04	17:34-18:59	18:51-19:39	2
Femmes	18:37-20:21	18:37-20:21	18:59-20:10	19:49-21:18	20:58-22:55	
Hommes	≥ 18:05	≥ 18:38	≥ 18:05	≥ 19:00	≥ 19:40	1
Femmes	≥ 20:22	≥ 20:20	≥ 20:11	≥ 21:19	≥ 22:56	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

TEST 16^{AT} Test navette

de Luc Léger

- **But :** évaluer la capacité aérobie : Fournir une mesure du VO₂ max (volume d'oxygène maximum).
- **Matériel :** un CD audio du protocole de l'épreuve (disponible à la FSGT, secteur formation, tél. 01 49 42 23 19).
L'épreuve peut être faite dans un gymnase ou à l'extérieur.
- **Consignes :** tracez sur le sol 2 lignes parallèles situées à 20 m l'une de l'autre. A l'intérieur, refaire 2 lignes à 1 m de celles déjà tracées.



Suivez les consignes du CD (il s'agit d'effectuer des allers-retours à des vitesses progressivement accélérées). A l'arrivée, retenez votre « palier » (éventuellement prenez votre fréquence cardiaque, vous devez être à votre fréquence cardiaque maximale).

- **Mesures :** reportez-vous d'abord au tableau de résultats au dos de cette fiche pour connaître votre VO₂ max à l'aide duquel vous calculez, ci-dessous, votre indice de forme.

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	≥ 48	≥ 46	≥ 44	≥ 41	≥ 40	5
Femmes	≥ 40	≥ 38	≥ 36	≥ 35	≥ 34	
Hommes	44 à 47	42 à 45	40 à 43	37 à 40	36 à 39	4
Femmes	37 à 39	34 à 37	32 à 35	31 à 34	30 à 33	
Hommes	38 à 44	36 à 41	34 à 39	31 à 36	30 à 35	3
Femmes	31 à 36	29 à 33	28 à 31	27 à 30	25 à 29	
Hommes	34 à 37	32 à 35	29 à 33	27 à 30	26 à 29	2
Femmes	26 à 30	26 à 28	25 à 27	24 à 26	23 à 24	
Hommes	≤ 33	≤ 31	≤ 28	≤ 26	≤ 25	1
Femmes	≤ 26	≤ 25	≤ 24	≤ 23	≤ 22	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

Résultats du Test navette

Estimez votre VO2 maximum

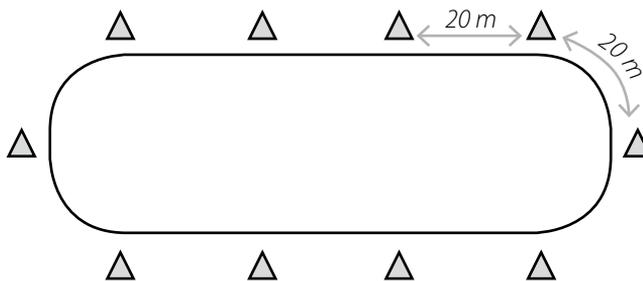
Paliers	Vitesse (km/h)	VO2 max
1	8,5 km/h	23,6
1,15	8,6	24,3
1,30	8,8	25,1
1,45	8,9	25,8
2	9	26,6
2,15	9,1	27,3
2,30	9,3	28,1
2,45	9,4	28,8
3	9,5	29,6
3,15	9,6	30,3
3,30	9,8	31,1
3,45	9,9	31,8
4	10	32,6
4,15	10,1	33,3
4,30	10,3	34,1
4,45	10,4	34,8
5	10,5	35,6
5,15	10,6	36,3
5,30	10,8	37,1
5,45	10,9	37,8
6	11	38,9
6,15	11,1	39,3
6,30	11,3	40,1
6,45	11,4	40,8
7	11,5	41,6
7,15	11,6	42,3
7,30	11,8	43,1
7,45	11,9	43,8
8	12	44,6
8,15	12,1	45,3
8,30	12,3	46,1
8,45	12,4	46,8
9	12,5	47,6
9,15	12,6	48,3
9,30	12,8	49,1
9,45	12,9	49,8
10	13	50,6
10,15	13,1	51,3

Paliers	Vitesse (km/h)	VO2 max
10,30	13,3	52,1
10,45	13,4	52,8
11	13,5 km/h	53,6
11,15	13,6	54,3
11,30	13,8	55,1
11,45	13,9	55,8
12	14	56,6
12,15	14,1	57,4
12,30	14,3	58,1
12,45	14,4	58,9
13	14,5	59,6
13,15	14,6	60,4
13,30	14,8	61,1
13,45	14,9	61,9
14	15	62,6
14,15	15,1	63,4
14,30	15,3	64,1
14,45	15,4	64,9
15	15,5	65,6
15,15	15,6	66,4
15,30	15,8	67,1
15,45	15,9	67,9
16	16	68,6
16,15	16,1	69,4
16,30	16,3	70,1
16,45	16,4	70,9
17	16,5	71,6
17,15	16,6	72,4
17,30	16,8	73,1
17,45	16,9	73,9
18	17	74,6
18,15	17,1	75,4
18,30	17,3	76,1
18,45	17,4	76,9
19	17,5	77,6
19,15	17,6	78,4
19,30	17,8	79,1
19,45	17,9	79,9
20	18	80,6

TEST 17^{AT} Test progressif

de Luc Léger (variante du test navette)

- **But :** évaluer la capacité aérobie : Fournir une mesure du VO₂ max (volume d'oxygène maximum).
- **Matériel :** Un CD audio (voir fiche 16 « Test navette de Luc Léger »). Le test se pratique sur une piste d'athlétisme ou un terrain de sport. Disposez des plots tous les 20 m autour de la piste :



- **Consignes :** suivez celles du CD audio (faire le maximum de tours de piste à des vitesses progressivement accélérées ; à chaque bip sonore vous devez vous trouver au niveau d'un plot).
- **Mesures :** reportez-vous d'abord au tableau de résultats au dos de cette fiche pour connaître votre VO₂ max à l'aide duquel vous calculez, ci-dessous, votre indice de forme.

Où vous situez-vous ?

Calculez votre indice de forme

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	≥ 48	≥ 46	≥ 44	≥ 41	≥ 40	5
Femmes	≥ 40	≥ 38	≥ 36	≥ 35	≥ 34	
Hommes	44 à 47	42 à 45	40 à 43	37 à 40	36 à 39	4
Femmes	37 à 39	34 à 37	32 à 35	31 à 34	30 à 33	
Hommes	38 à 44	36 à 41	34 à 39	31 à 36	30 à 35	3
Femmes	31 à 36	29 à 33	28 à 31	27 à 30	25 à 29	
Hommes	34 à 37	32 à 35	29 à 33	27 à 30	26 à 29	2
Femmes	26 à 30	26 à 28	25 à 27	24 à 26	23 à 24	
Hommes	≤ 33	≤ 31	≤ 28	≤ 26	≤ 25	1
Femmes	≤ 26	≤ 25	≤ 24	≤ 23	≤ 22	

Reportez vos résultats sur les fiches prévues à cet effet en fin de classeur.

Résultats du Test progressif

Estimez votre VO2 maximum

Paliers	Vitesse (km/h)	VO2 max
1	8,5 km/h	29,8
1,15	8,6	30,2
1,30	8,8	30,6
1,45	8,9	31,1
2	9	31,5
2,15	9,1	31,9
2,30	9,3	32,4
2,45	9,4	32,8
3	9,5	33,3
3,15	9,6	33,7
3,30	9,8	34,1
3,45	9,9	34,6
4	10	35
4,15	10,1	35,4
4,30	10,3	35,9
4,45	10,4	36,3
5	10,5	36,8
5,15	10,6	37,2
5,30	10,8	37,6
5,45	10,9	38,1
6	11	38,5
6,15	11,1	38,9
6,30	11,3	39,4
6,45	11,4	39,8
7	11,5	40,3
7,15	11,6	40,7
7,30	11,8	41,1
7,45	11,9	41,6
8	12	42
8,15	12,1	42,4
8,30	12,3	42,9
8,45	12,4	43,3
9	12,5	43,8
9,15	12,6	44,1
9,30	12,8	44,8
9,45	12,9	45,2
10	13	45,5
10,15	13,1	45,9
10,30	13,3	46,4

Paliers	Vitesse (km/h)	VO2 max
10,45	13,4	46,8
11	13,5 km/h	47,3
11,15	13,6	47,7
11,30	13,8	48,1
11,45	13,9	48,6
12	14	49
12,15	14,1	49,4
12,30	14,3	49,9
12,45	14,4	50,3
13	14,5	50,8
13,15	14,6	51,2
13,30	14,8	51,6
13,45	14,9	52,1
14	15	52,5
14,15	15,1	52,9
14,30	15,3	53,4
14,45	15,4	53,8
15	15,5	54,3
15,15	15,6	54,7
15,30	15,8	55,1
15,45	15,9	55,6
16	16	56
16,15	16,1	56,4
16,30	16,3	56,9
16,45	16,4	57,3
17	16,5	57,8
17,15	16,6	58,2
17,30	16,8	58,6
17,45	16,9	59,1
18	17	59,5
18,15	17,1	59,9
18,30	17,3	60,4
18,45	17,4	60,8
19	17,5	61,3
19,15	17,6	61,7
19,30	17,8	62,1
19,45	17,9	62,6
20	18	63
20,15	18,1	63,4
20,30	18,3	63,9
20,45	18,4	64,3

ET LE POIDS...

Le poids joue un rôle incontestable dans la condition physique. C'est pourquoi il est intéressant de connaître son « indice de masse corporelle » (IMC). Mais, cela ne suffit pas. Le taux de graisse donne également une indication sérieuse.

1 fiche :

Calculez votre IMC + Évaluez votre taux de graisse

TEST ET LE POIDS ?

Indice de masse corporelle et taux de graisse

• Calculez votre indice de masse corporelle (IMC)

Voici la formule « magique » : $IMC = P/T^2$ = poids divisé par la taille en mètre au carré.

Un exemple : si votre taille est de 1,80 m et votre poids de 75 kg, votre IMC est = 23,1 (c'est à dire : 75 divisé par 3,24).

Où vous situez-vous ?

Grille d'interprétation

IMC	
< 18,5	maigreur
entre 18,5 et 25	normal
entre 19 et 22	bonne forme
entre 25 et 30	surcharge
> 30	obésité

• Évaluez votre Taux de graisse (nomogramme de Wilmore)

Les médecins utilisent une pince à plis cutanés. Il existe aussi des balances impédancemètre (peu fiables)... Autre procédé : le *nomogramme de Wilmore*.

La méthode consiste à utiliser le tour de hanche et la taille chez les femmes, le tour de taille et le poids chez les hommes (voir tableaux).

Quelques indications sur le « bon » taux de graisse :

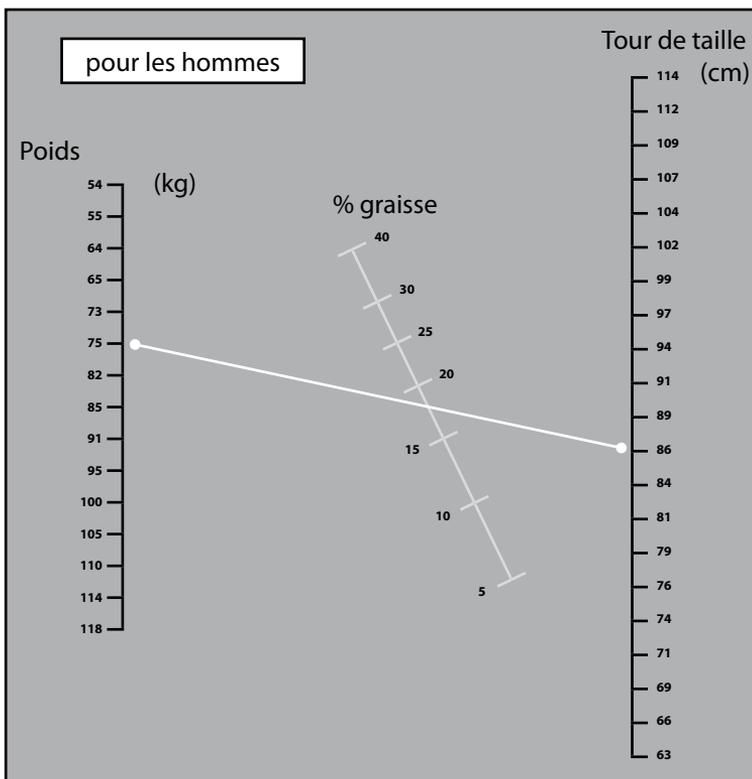
Pour un homme sédentaire en bonne santé, il s'évalue à 15% (10% chez un sportif entraîné).

Pour une femme sédentaire en bonne santé, il est estimé à 25% (20% chez une sportive bien entraînée).

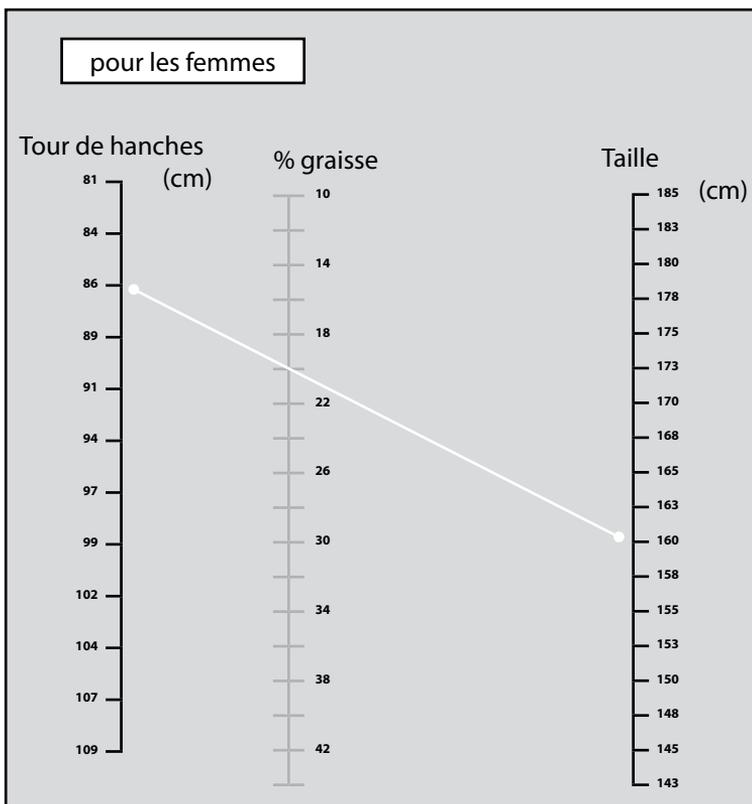
Où vous situez-vous ?

Nomogramme de Wilmore

Dans l'exemple ci-contre (suivre le trait blanc), le tour de taille de 86 cm et le poids de 75 kg donne 17,5% de graisse.



Dans l'exemple ci-contre (suivre le trait blanc), le tour de hanches de 86 cm et la taille de 1,6 m donne 20% de graisse.



PROFIL DE FORME

Club :

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Poids :

Taille :

IMC (voir fiche «poids») :

Date de recueil des données :

ÉQUILIBRE

Test 1 : Equilibre sur une jambe (équilibre statique)

Test 2 : Equilibre sur une jambe (yeux fermés)

Test 3 : Marche à reculons

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

SOUPLESSE

Test 4 : Inclinaison latérale du tronc

Test 5 : Souplesse avant debout

Test 6 : Souplesse des épaules

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

FORCE MUSCULAIRE

Test 7 : Force de préhension

Test 8 : Force de préhension (autre test)

Test 9 : Redressements assis

Test 10 : Détente verticale

Test 11 : Force des bras

Test 12 : Résistance des cuisses

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ENDURANCE

Test 13 : Endurance statique du tronc

Test 14 : Pas d'indice, se reporter à la fiche

Test 15 : Test de marche de 2 km

Test 16 : Test navette de Luc Léger

Test 17 : Test progressif de Luc Léger

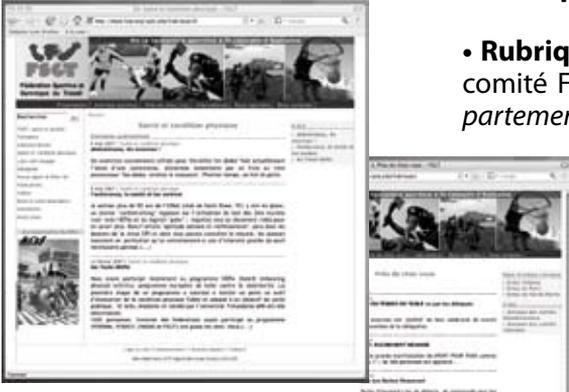
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Résultats : 1 - 2 = augmenter l'activité ; 3 = moyen ; 4 - 5 = maintenir l'activité

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Rendez-vous sur

www.fsgt.org



• **Rubrique** « *santé et condition physique* »

• **Rubrique** « *près de chez vous* », pour vous adresser à votre comité FSGT départemental (voir « *annuaire des comités départementaux* » ou « *régionaux* »).

Contactez

- **FSGT** 14 rue Scandicci 93 508 Pantin cedex
Tél. 01 49 42 23 19
- **Alain Lévêque** Tél. 01 39 90 08 74 / 06 87 74 12 67
- **Jean-Louis Pain** Tél. 06 84 11 97 26

Lisez *Sport et plein air*

le magazine de la FSGT



• **Tous les mois**, la FSGT met à la disposition du sport populaire un magazine afin de rendre compte de ses activités, de ses initiatives, de ses problématiques et débats, ainsi que de son histoire...

• **Une rubrique « Santé »**, dans laquelle, sont vulgarisées des données médicales ou scientifiques utiles à une meilleure pratique sportive mais aussi des conseils pour éviter de s'abîmer le dos, la peau, les abdos...



• **Abonnement** : Sport et plein air
14 rue Scandicci 93508 Pantin Cedex

Préciser votre nom, prénom, adresse
Tarifs : 25 euros (1 an) / 44 euros (2 ans)
Chèque libellé à l'ordre de « Sport et Plein air »

Tél. 01 49 42 23 19 (tarif spécial groupe)