

REFERENTIEL DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE



Test 1 : Equilibre statique - équilibre (coordination)

Ce test sert à apprécier votre capacité à tenir en équilibre en position statique.

L'objectif est de tenir le maximum de temps en équilibre pendant 120 secondes au maximum. Au préalable nous trouvons une variante qui vous mette au défi. Nous pourrions réaliser le test 2 fois, et nous garderons le meilleur score.

Quel que soit la variante, vos bras sont relâchés le long de votre corps.

Variante 1 : En appui sur la jambe de votre choix, la pointe de l'autre pied sur le sol.

Variante 2 : En appui sur la jambe de votre choix, monter votre genou opposé pour que le pied ne touche plus le sol.

Variante 3 : En appui sur la jambe de votre choix, votre talon opposé se pose sur la face externe de votre genou d'appui.

Variante 4 : En appui sur la pointe du pied de la jambe de votre choix, votre talon opposé se pose sur la face externe de votre genou d'appui.

Test 2 : Marche statique – endurance

Ce test sert à apprécier votre endurance musculaire du bas du corps et cardio-respiratoire.

L'objectif est de réaliser le plus de répétitions possibles dans le temps imparti de 2 minutes. Une répétition est réalisée lorsque vos 2 jambes ont touché les mains qui servent de repère. Ainsi un repère simple pour vous sera de compter une répétition à chaque fois que le genou d'un côté que vous avez prédéterminé touche la main du même côté. Vous devez toujours avoir un pied au sol.

Variante 1 : Les genoux montent à 30° : Avant le départ de l'exercice je vous aide à trouver l'angle de 30° avec vos jambes (la jambe d'appui verticale et l'autre jambe (le fémur) parallèle au sol constituent un angle de 90° de référence), et vous placez vos mains comme repère, ceci pour toute la durée de l'exercice.

Variante 2 : Les fémurs montent à 60° : même chose à 60°.

Variante 3 : Les fémurs montent à 90° : même chose à 90°.

Variante 4 : Variante 3 pendant 4 minutes.

Test 3 : Tirer / soulever - coordination, force du haut du corps, vitesse

Ce test sert à apprécier la force du haut de votre corps sur des mouvements quotidiens : Tirer, se redresser et pousser.

L'objectif est de réaliser le plus de répétitions possibles dans le temps imparti d'une minute.

Le test s'effectue tel que : Pieds écartés largeur de hanches et genoux légèrement fléchis pour tout l'exercice, buste droit penché à 45°, en tenant les poids avec les bras tendus à la verticale en direction du sol. Vous devez tirer les poids pour qu'ils viennent toucher l'extérieur de votre poitrine, puis vous redresser à la verticale (seul votre tronc se redresse, le reste de votre corps est statique), puis vous devez pousser les poids vers le ciel jusqu'à avoir les bras tendus. Ramenez ensuite les poids sur l'extérieur de la poitrine, baissez votre tronc à 45°, puis tendez vos bras vers le sol. Répétez. Une répétition est comptée lorsque les bras reviennent en position tendue vers le sol.

Variante 1 : paire de poids 1kg

Variante 2 : paire de poids 3kg

Variante 3 : paire de poids 5kg

Variante 4 : paire de poids 7,5kg

Test 4 : Se dresser / s'asseoir - force du bas de corps, vitesse

Ce test sert à apprécier la force du bas de votre corps dans un mouvement quotidien : Se dresser et s'asseoir.

L'objectif est de réaliser le plus de « squats » possible dans le temps imparti d'une minute. Lors du redressement votre corps doit se verticaliser le plus possible (selon vos capacités), seuls vos genoux restent très légèrement fléchis.

Variante 1 : Départ assis, vous avez droit à un appui autre que le support pour vous asseoir et pour vous aider à vous dresser. Pour la séance de tests suivante, la configuration devra être exactement la même.

Variante 2 : Départ assis.

Variante 3 : Départ sans support, jambes (fémurs) parallèles au sol.

Variante 4 : Variante 3 en tenant un poids de 7,5 kg.

Variante 5 : Variante 3 en tenant un poids de 10kg.

Test 5 : Se pencher – souplesse, force des fléchisseurs de hanche

Ce test sert à apprécier votre souplesse dans un mouvement du quotidien : Se pencher.

Variante 1 : Si l'idée de vous asseoir par terre vous est inconfortable pour des raisons physiques. Vos jambes sont tendues, et vous devez essayer de toucher le sol. Vous devez tenir la posture engageant le maximum de votre souplesse 3 secondes. On calcule la distance en cm séparant le bout de vos doigts du point de contact vertical théorique avec le sol. Si vous touchez le sol, vous devrez vous essayer à la variante n°2.

Variante 2 : Départ assis sur le sol, vos jambes sont tendues et vos pointes de pieds sont orientées vers le ciel. Je place un repère derrière la plante des pieds. Vous devez avancer vos mains le plus loin possible. Vous devez tenir la posture engageant le maximum de votre souplesse 3 secondes. Nous compterons le nombre de cm qu'il vous manque pour atteindre la plante de vos pieds (le repère) ou le nombre de cm de dépassement de la plante de vos pieds. On obtient donc un score négatif ou positif chiffré en cm.

Test 6 : Mobilité des épaules – souplesse, force du haut du corps

Ce test sert à apprécier la liberté de mouvement de vos épaules.

Debout, vous tenez une corde de part et d'autre, tendue contre votre bassin. L'objectif est de venir faire toucher la corde contre le bas de son dos ou l'arrière de son bassin, sans changer la position de ses mains et en gardant la corde tendue.

Il ne faut pas aller chercher dans la douleur. Un léger inconfort lié à l'étirement est acceptable.

Variante 1 : Le résultat est pris visuellement : Jusqu'où l'élastique a-t-il voyagé ? Le point de repère est pris horizontalement jusqu'au menton, puis par rayonnement depuis le menton jusqu'au début de la colonne cervicale (en considérant le centre de la tête comme point central), et de nouveau horizontalement depuis le début de la colonne cervicale jusqu'au bassin. Par exemples : sternum, yeux, sommet du crâne, nuque, milieu de la colonne dorsale, région lombaire.

Variante 2 : Si vous arrivez à amener l'élastique jusqu'au bas de votre colonne ou à l'arrière de votre bassin, votre résultat chiffré en cm est de l'espace total de la corde auquel on soustrait l'espace entre vos deux mains. Nous calculons l'espace entre vos deux mains avant le début de l'exercice et je m'assure que vos mains n'aient pas bougé pendant le test.