



# TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

FFRS 2014

# TEST 1 : EQUILIBRE SUR UNE JAMBE (ÉQUILIBRE STATIQUE)

l'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet a une position correcte. Il arrête le chronomètre dès que le sujet perd l'équilibre. Le résultat est noté en secondes; la durée maximale du test est de 30 secondes.



le sujet se tient sur une jambe, les yeux ouverts, le genou opposé (jambe fléchie à 90°) au niveau du genou de la jambe d'appui (sans la toucher), bras relâchés de chaque côté du corps. Le sujet choisit le côté qui lui convient le mieux. 2 essais peuvent être réalisés.

# Test n° 1 : Equilibre sur une jambe

**Date :**

**H/F :**

**Temps (") :**

**Points :**

../../..

**Calcul des points :**

**Score**

**50-64 ans**

**65-74 ans**

**75 ans et +**

**3**

Sup à 30

Sup à 25

Sup à 20

**2**

25 à 30

15 à 25

10 à 20

**1**

Inf à 25

inf à 15

inf à 10

## Test 2: Souplesse Distance Doigts Sol

**Pieds joints, basculez lentement le buste vers l'avant en déroulant le dos, bras tendus, pour tenter de toucher le sol avec les doigts. Il est impératif de ne pas plier les genoux. La distance séparant l'extrémité des doigts et le sol est mesurée à la règle (cm) et correspond à la valeur du test.**



# Test n° 2 : souplesse (chaîne musculaire postérieure)

**Date :**

**H/F :**

**D.D.S. (cm) :**

**Points :**

../../..

**Calcul des points :**

**Score**

**50-64 ans**

**65-74 ans**

**75 ans et +**

**3**

0

<5 cm

<15cm

**2**

1 à 9 cm

5 à 14cm

15 à 19 cm

**1**

10 cm et plus

15 et plus

20 et plus

## Test 3 « Chair Stand Test » Force des membres inférieurs

Le sujet est assis au milieu de la chaise (dos non appuyé sur le dossier), le dos droit et les pieds au sol à la largeur des épaules et légèrement derrière les genoux. Un pied est légèrement en avant de l'autre afin d'aider au maintien de l'équilibre une fois debout. Les bras sont croisés aux poignets et appuyés sur le thorax. Le dossier de la chaise est calé contre un mur.

Le sujet doit se lever, jusqu'à avoir le corps bien droit et se rasseoir (position initiale). **Effectuer le maximum de répétitions possibles sur 30 secondes.**



## Test n° 3 : Lever / assis (force musculaire M.I.)

<b>Date :</b>	<b>H/F :</b>	<b>nombre</b>	<b>Points :</b>
../../..			
<b>Calcul des points :</b>			
<b>Score</b>	<b>50-64 ans</b>	<b>65-74 ans</b>	<b>75 ans et +</b>
<b>3</b>	Sup à 15	Sup à 12	Sup à 8
<b>2</b>	10 à 14	8 à 11	5 à 7
<b>1</b>	Inf à 10	inf à 8	inf à 5

# TEST 4 : TEST DES 6 MINUTES DE MARCHÉ

Parcourir le périmètre (rectangle de 20 mètres sur 5) le plus rapidement possible pendant 6 minutes

Les arrêts sont possibles mais non décomptés. Le chronomètre est déclenché au départ et les minutes annoncées régulièrement. À la fin de la sixième minute, la distance est notée.



On note la distance parcourue; l'essoufflement, la fréquence cardiaque peuvent être aussi des indicateurs à signaler au pratiquant



# Test n° 4 : 6 minutes de marche

**Date :**

**H/F :**

**nombre**

**Points :**

../../..

**Calcul des points :**

**Score**

**50-64 ans**

**65-74 ans**

**75 ans et +**

**3**

Sup à 750

Sup à 600

Sup à 450

**2**

750- 550

600- 400

450-350

**1**

Inf à 550

Inf à 400

Inf à 350

