

## Test n°3

### Station sur une jambe

**But :** Connaître sa capacité d'équilibre sur une jambe.



**Descriptif :** La personne se tient debout sur une jambe, mains croisées derrière le dos. Le deuxième pied est calé derrière le genou de la jambe d'appui.

Dix secondes après le début du test, la personne doit fermer les yeux. Après vingt secondes, les yeux toujours fermés, la personne doit basculer la tête en arrière jusqu'à la nuque.

Le chronomètre s'arrête dès qu'un élément n'est plus respecté. Idem avec l'autre jambe.

Résultat : addition des deux temps.

#### Seuil "santé"

Femmes	41"
Hommes	34"

En dessous de ces temps, le seuil d'équilibre est insuffisant.

#### Résultat :

Date du test :

Temps réalisé :

#### Table

Hommes	Femme
23"	32"
28"	33"
31"	37"
34"	41"
37"	43"
39"	45"
41"	47"
45"	49"
47"	51"
52"	53"
56"	58"

Référence : Mobile 3/07 Référence des données chiffrées : Mobile 3/07

## Test n°4

### Test de flexion avant

**But :** Mesurer la souplesse de la chaîne musculaire postérieure.



**Descriptif :** Assis, jambes tendues contre le mur, fléchissez le tronc pour amener les mains le plus bas possible, en gardant toujours les jambes tendues.

#### Seuil "santé"

Femmes	Les mains touchent les doigts de pied
Hommes	

#### Résultat :

Date du test :

Niveau :

Hommes		Femme
Les mains touchent :		
Les tibias	Faible	Les tibias
Les doigts de pied	Moyen	les doigts de pied
Le mur (poings fermés)	Bon	Le mur (mains à plat)

# TESTS SPORTIFS CANTONAUX

Nom, prénom : \_\_\_\_\_

Année de naissance : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_

Etablissement : \_\_\_\_\_

#### La condition physique : un repère pour la santé !

Voici 4 tests qui permettront d'évaluer votre :

- Endurance
- Force
- Equilibre
- Souplesse

Cette évaluation est un outil de sensibilisation et un encouragement à progresser. Les périodes de sport dispensées par l'école sont insuffisantes pour votre santé. Elles ont pour but de vous stimuler à continuer une activité physique régulière et autonome.

#### Bouger plus, une priorité pour la santé !

Avec cette résolution, vous serez gagnants sur plusieurs aspects : santé, silhouette, résistance au stress, ... et vos coûts en matière de frais médicaux !

Quand le corps ne bouge pas assez, les organes vitaux et le squelette ne fonctionnent pas de façon optimale. De plus les capacités cardiaques, respiratoires et la souplesse diminuent. La sédentarité est déjà une première et sournoise atteinte à la santé.

#### A votre disposition ...

Vos maîtres d'éducation physique sont à votre disposition pour vous guider, vous conseiller dans le choix d'une activité physique adaptée à vos besoins.

Bien à vous,  
Vos maîtres d'éducation physique.

## Test n°1

### Test d'endurance

**But :** Connaître la valeur maximale aérobie et la consommation maximale d'oxygène.

**Descriptif :** Ce test (Léger) consiste à effectuer des allers et retours entre deux marques espacées de 20 mètres, en respectant les vitesses imposées par un signal sonore. Le rythme de course est progressivement accéléré par "paliers" de 0,5km/h toutes les minutes.



#### Seuil "santé"

Femmes	palier ④
Hommes	palier ⑦

En dessous de ces paliers, la condition physique est insuffisante.

Résultat :

Date du test :

Palier	Km/h	Vo <sup>2</sup> max.

Table de conversion		
Palier Homme	Km/h	Palier Femme
1	8.5	1
2	9.0	2
3	9.5	3
4	10.0	4
5	10.5	5
6	11.0	6
7	11.5	7
8	12.0	8
9	12.5	9
10	13.0	10
11	13.5	11
12	14.0	12
13	14.5	13
14	15.0	14
15	15.5	15
16	16.0	16

Référence des données chiffrées :  
Mobile 3/07

## Test n°2

### Test global de la force du tronc

**But :** Connaître la qualité musculaire au niveau du tronc.

**Descriptif :** La personne se place à l'intérieur d'un élément de caisson, en appui sur les avant-bras. Les jambes et le haut du corps sont alignés, le bas du dos touche légèrement le caisson suédois. Lors du test il faut soulever alternativement les pieds à environ 5 centimètres du sol toutes les secondes. Le chronomètre est stoppé dès que la personne ne touche plus le caisson avec le bas du dos ou appuie sa tête sur ses bras.



#### Seuil "santé"

Femmes	53"
Hommes	1'15"

En dessous de ces temps la force globale du tronc est insuffisante.

Résultat :

Date du test :

Temps réalisé :

#### Table

Hommes	Femmes
33"	15"
45"	24"
1'00"	40"
1'15"	53"
1'32"	1'04"
1'45"	1'10"
2'00"	1'17"
2'14"	1'20"
2'49"	1'34"
3'45"	2'09"
4'05"	2'21"

Référence des données chiffrées :  
Mobile 3/07