



## Test d'évaluation de la condition physique pour les «Journées Sentez-vous Sport» \*

La commission médicale du CNOSF propose d'utiliser ce test résultat d'un travail mené en étroite collaboration avec les Professeurs M. DUCLOS, P. ROCHCONGAR, les docteurs J. PRUVOST et F. DEPIESSE, ainsi que messieurs J. AUCOUTURIER et F. LE CREN, cadres techniques fédéraux, qui nous ont apporté leur expertise.

Ce test peut être mis en place facilement et ne nécessite pas de matériels trop élaborés et onéreux.

**Attention** : il faut répondre au questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et sportive avant de passer au test d'évaluation de la forme. Ce questionnaire porte sur votre état cardiaque, de possibles problèmes d'équilibres, osseux ou articulaires ainsi que sur une éventuelle prise de médicaments (HTA, diabète, etc.).

Chaque exercice rapporte de 1 à 5 points. Tous les points doivent être reportés sur votre profil de forme (dernière page de ce test).

### 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 ?

	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

## 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 : 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)

	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	

Source : HEPA

Quatrième 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 ?

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

Source : FFEPM

Cinquième 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, un chronomètre, un cardiofréquence-mètre.
- **Consignes** : après un échauffement, le sujet doit parcourir en marchant le plus de mètres en 6 minutes.
- **Mesures** : longueur parcourue et nombre de pulsations cardiaques sont mesurées en fin d'épreuve ?
- **Equations de référence chez les adultes en bonne santé** :

**Hommes :**

$$DM6M = (7.57 \times \text{taille}_{cm}) - (5.02 \times \text{âge}) - (1.76 \times \text{poids}_{kg}) - 309 \text{ m.}$$

Equation alternative utilisant l'IMC\* :

$$DM6M = 1,140 \text{ m} - (5.61 \times \text{IMC}) - (6.94 \times \text{âge})$$

Quelque soit l'équation utilisée, soustraire 153 m pour obtenir la LBN

**Femmes :**

$$DM6M = (2.11 \times \text{taille}_{cm}) - (2.29 \times \text{poids}_{kg}) - (5.78 \times \text{âge}) + 667 \text{ m.}$$

Equation alternative utilisant l'IMC :

$$DM6M = 1,017 \text{ m} - (6.24 \times \text{IMC}) - (5.83 \times \text{âge})$$

Quelque soit l'équation utilisée, soustraire 139 m pour obtenir la LBN

*Définition des abréviations* : IMC = Indice de Masse Corporelle ; DM6M = Distance totale de Marche effectuée en 6 Minutes ; LBN : Limite Basse Normale (de la fourchette). \*IMC en kg/m<sup>2</sup>

La technique la plus simple et la plus rapide est de rentrer les équations dans un tableau Excel (un tableau pour les hommes et un pour les femmes) où vous intégrez la taille, l'âge et le poids. En possession du résultat, vous vous référez au tableau.

Où vous situez-vous ? Par exemple :

Vous êtes un homme mesurant 1,80m pour un poids de 65kg (IMC = 20,06)

Vous êtes une femme mesurant 1,70m pour un poids de 58kg (IMC = 20,06)

Voici le tableau :

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

Source : PAUL L .ENRICH et DUANE L.SHERILL

### Sixième Test : **Indice de masse corporelle**

- Calculez votre indice de masse corporelle (IMC)

$$\text{IMC} = \text{Poids/Taille en mètre au carré}$$

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

#### Bibliographies:

- Reference Equations for the Six-Minute Walk in Healthy Adults – PAUL L. ENRICH et DUANE L. SHERRILL
- Programme HEPA (Health Enhancing physical Activity)
- Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique volontaire
- Fédération Française EPMM Sport pour tous
- Fédération Sportive Gymnique du Travail
- Q-AAP : Société canadienne de Physiologie de l'exercice
- SCPE/CSEP Société canadienne de Physiologie de l'exercice
- Be Wizz

# PROFIL DE FORME

Club : .....

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Poids : .....

Taille : .....

IMC( voir fiche « poids » ) : .....

Date de recueil des données : .....

## EQUILIBRE

Test 1 : Equilibre sur une jambe (équilibre statique)

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

## SOUPLESSE

Test2 : Souplesse avant debout

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

## FORCE MUSCULAIRE

Test 3 : Force de préhension

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

Test 4 : Résistance des cuisses

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

## ENDURANCE

Test 5 : Test de marche de 6 min

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

## INDICE DE POIDS

Test 6 :

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

Pour chaque exercice, la valeur moyenne se situe à 3.

Si vous avez une majorité de :

- 1 et de 2, il est temps de reprendre une activité physique ou d'augmenter votre niveau d'activité actuel.
- 3 et de 4, vous êtes en assez bonne forme mais vous avez encore une marge de progression.
- 4 et de 5, BRAVO ! Continuez comme cela !