

TEST EVALUATION CONDITION PHYSIQUE

1-TEST CARDIO: step up test 3 minutes

Monter et descendre d'un step ou d'une marche d'escalier pendant 3 minutes, à un rythme régulier (prenez une musique à 92 BPM ou utilisez le métronome gratuit en ligne : <https://g.co/kgs/c2CCGMf>)
Hauteur idéale de la marche ou du step : 30 à 40 cm.
Au bout de 3 minutes prenez votre FC.

2-TEST FORCE HAUT DU CORPS: pompes

Effectuer le maximum de pompes possibles en gardant une bonne position. Les femmes peuvent faire les pompes les genoux au sol.

3- TEST FORCE BAS DU CORPS : squat

Effectuer un maximum de squats (flexion/extension de cuisses). Si nécessaire mettre une chaise derrière soi, fléchir jusqu'à effleurer la chaise avec les fesses puis tendre les jambes

4- TEST FORCE CENTRE DU CORPS : le Hover

En appui sur les avant-bras et les orteils, les coudes sont sous les épaules. Veillez à garder le dos long et droit, ainsi que la nuque, rentrez le coccyx (pour effacer la cambrure des reins). Repoussez le sol avec les avant-bras et aspirez le nombril, pour un meilleur gainage.

Etape 1 : tenir le Hover 1 minute

Etape 2 : Lever bras droit : 15 secondes

Etape 3 : Poser bras droit et lever bras gauche : 15 secondes

Etape 4 : Poser bras gauche et lever jambe droite : 15 secondes







Etape 5 : Poser jambe droite et lever jambe gauche : 15 secondes

Etape 6 : Poser jambe gauche et tenir encore 1 minute

7- TEST SOUPLESSE : Flexion avant

En position assise, jambes tendues devant vous, légèrement écartées, pieds flex (vous pouvez vous servir d'une marche d'escalier pour garder les pieds flex). Etez un mètre (ou une longue règle) entre vos jambes, le « 0 » vers vous.

Dos long, bras tendus devant vous, une main sur l'autre, posez le bout de vos doigts sur le mètre. Fléchissez votre buste vers vos cuisses en glissant vos doigts le long du mètre 4X, la 5^{ème} restez en position de flexion avant sur vos cuisses et repérez où sont arrivés le bout de vos doigts.

SCORING	FC test CARDIO		Nombre de POMPES		Nombre de SQUAT	Nombre d'étapes HOVER	SOUPLESSE en cm	
								
Moyenne = 1 pt	104 à 110	96 à 102	9 à 13	17 à 29	29 à 32	1 ^{ère} à 3 ^{ème}	1 à 10	0 à 5
Au-dessus de la moyenne = 1.5 pt	N/A	N/A	N/A	N/A	33 à 36	N/A	11 à 20	6 à 16
Très bien = 2 pt	79 à 85	79 à 85	24 à 32	39 à 17	37 à 42	4 ^{ème} à 5 ^{ème}	21 à 30	17 à 27
Excellent = 3 pt	N/A	N/A	N/A	N/A	Sup à 43	6 ^{ème} étape	Sup à 30 cm	Sup à 27 cm
TOTAL								
TOTAL GENERAL								