

# STEP TEST :

## Test de la montée de marche

### BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Test cardio respiratoire sous maximal évaluant l'endurance aérobie.

**ÉQUIPEMENT :**

une marche de 30 cm, un chronomètre, un métronome et un cardio-fréquencemètre

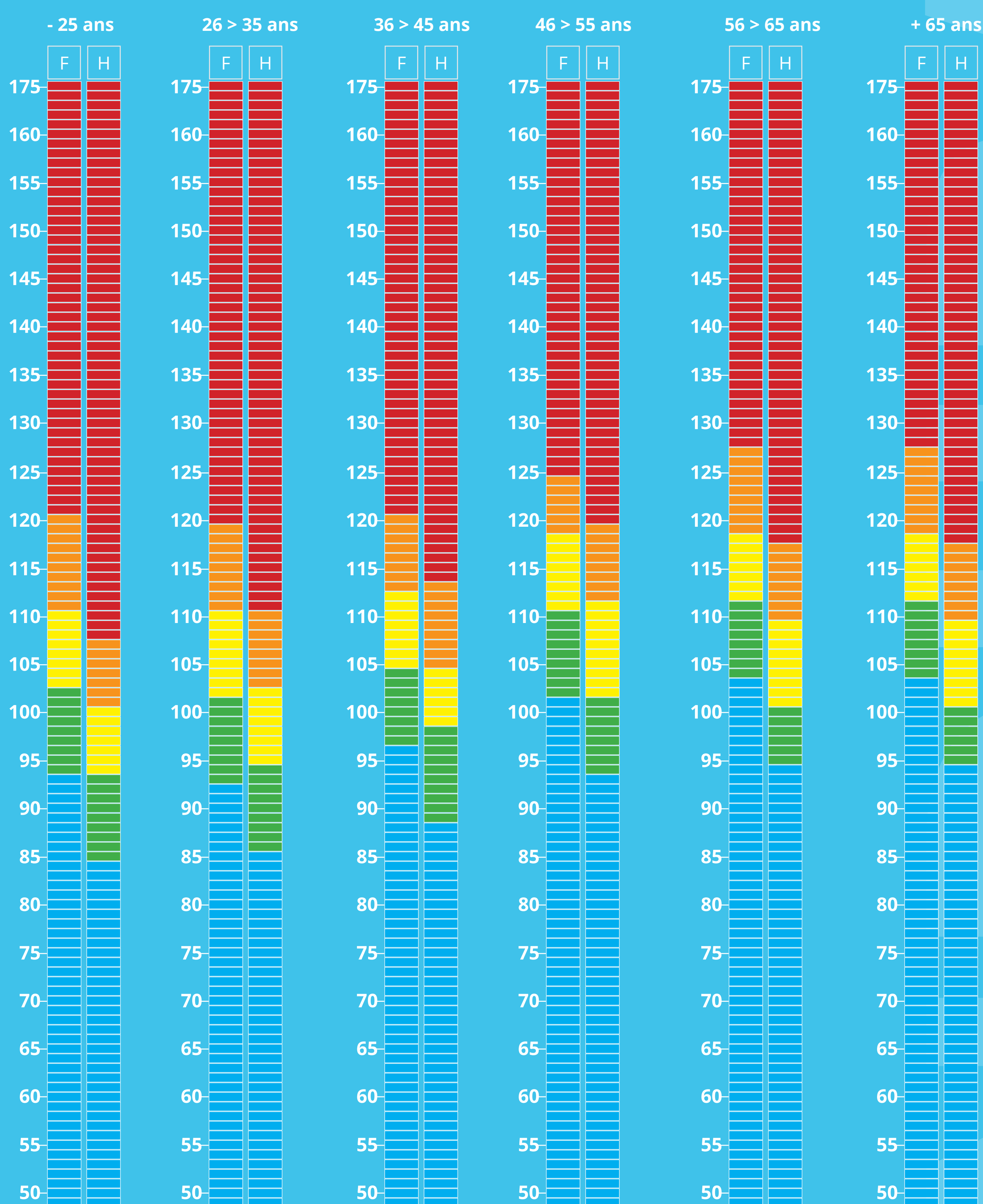
**PROCÉDURE :**

Pendant 3 minutes monter et descendre une marche en 4 temps sur une cadence de 96 bips par minute.

A la fin des 3 minutes le sujet s'assoit sur la marche et dispose d'une minute de repos.

**SCORE :**

on note la Fréquence Cardiaque à la fin de la minute de repos.



# TEST 6 MINUTES DE MARCHÉ

## BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

### Test évaluant l'endurance cardio-respiratoire

**ÉQUIPEMENT :**

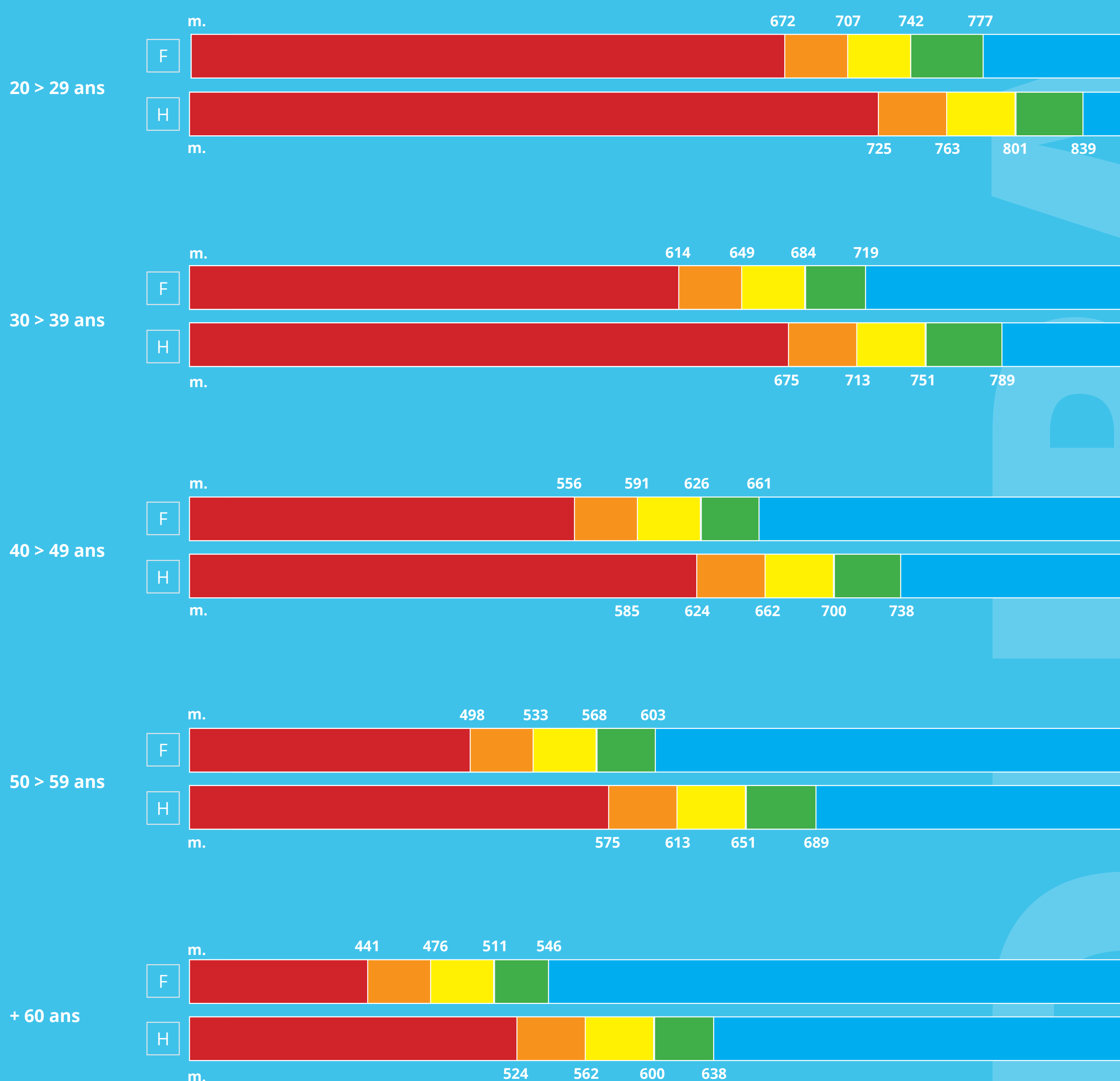
un parcours plat étalonné (piste d'athlétisme)  
et un chronomètre

**PROCÉDURE :**

Parcourir en marchant le plus de mètres en 6 minutes.

**SCORE :**

Longueur parcourue et Fréquence cardiaque  
sont mesurées en fin d'épreuve.



# TEST DE LA CHAISE

## BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

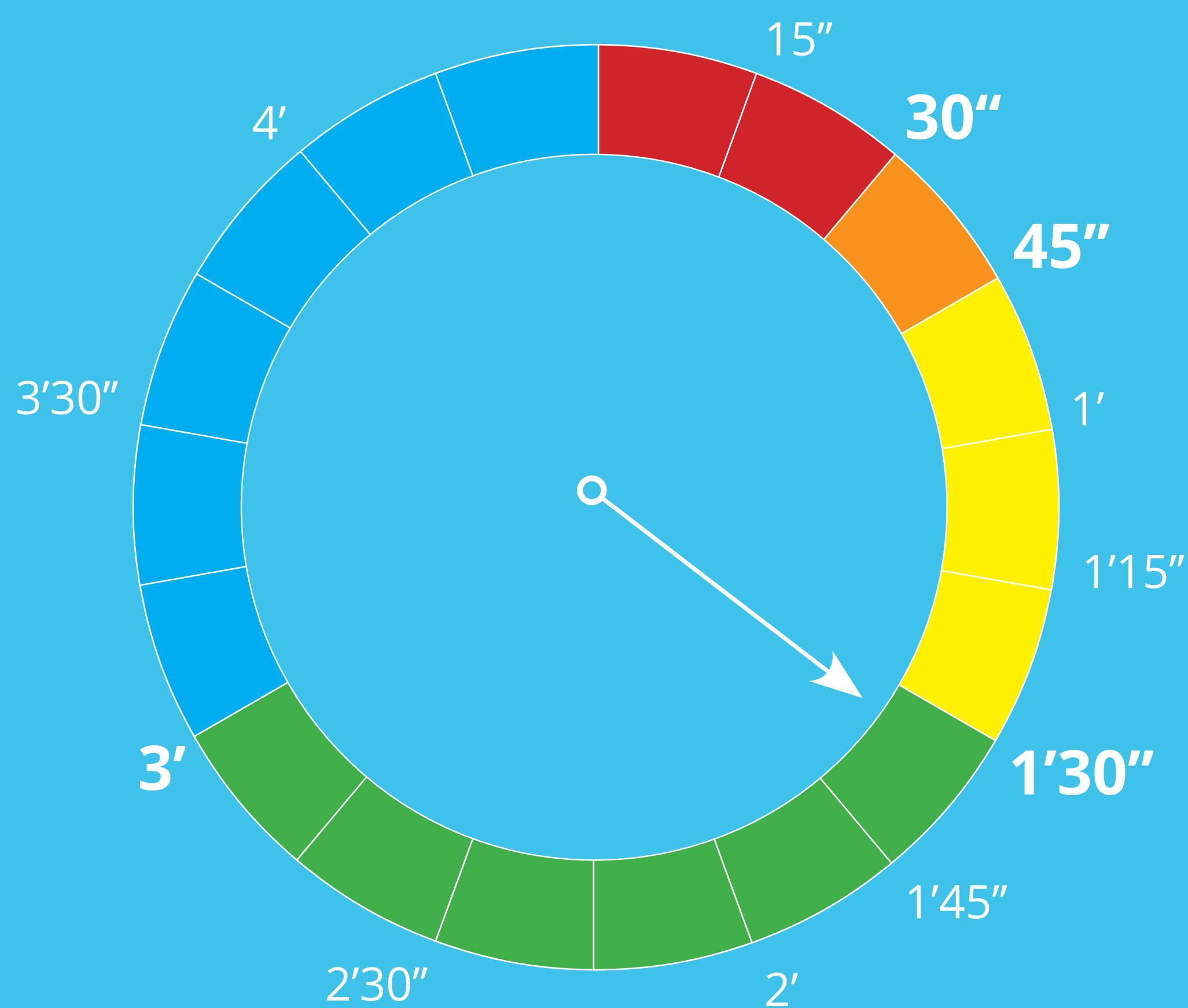
Test évaluant la force statique des membres inférieurs.

**PROCÉDURE :**

le test de la chaise consiste à se placer dos contre un mur, les pieds écartés de 20 cm, puis glisser vers le bas en fléchissant les jambes et en éloignant les pieds de façon à obtenir un angle de 90° entre le tronc et la cuisse et entre la cuisse et la jambe.

**SCORE :**

on essaie de tenir la position le plus longtemps possible.



# TEST DU ASSIS-DEBOUT

## BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

### Test évaluant la force des membres inférieurs

**ÉQUIPEMENT :**

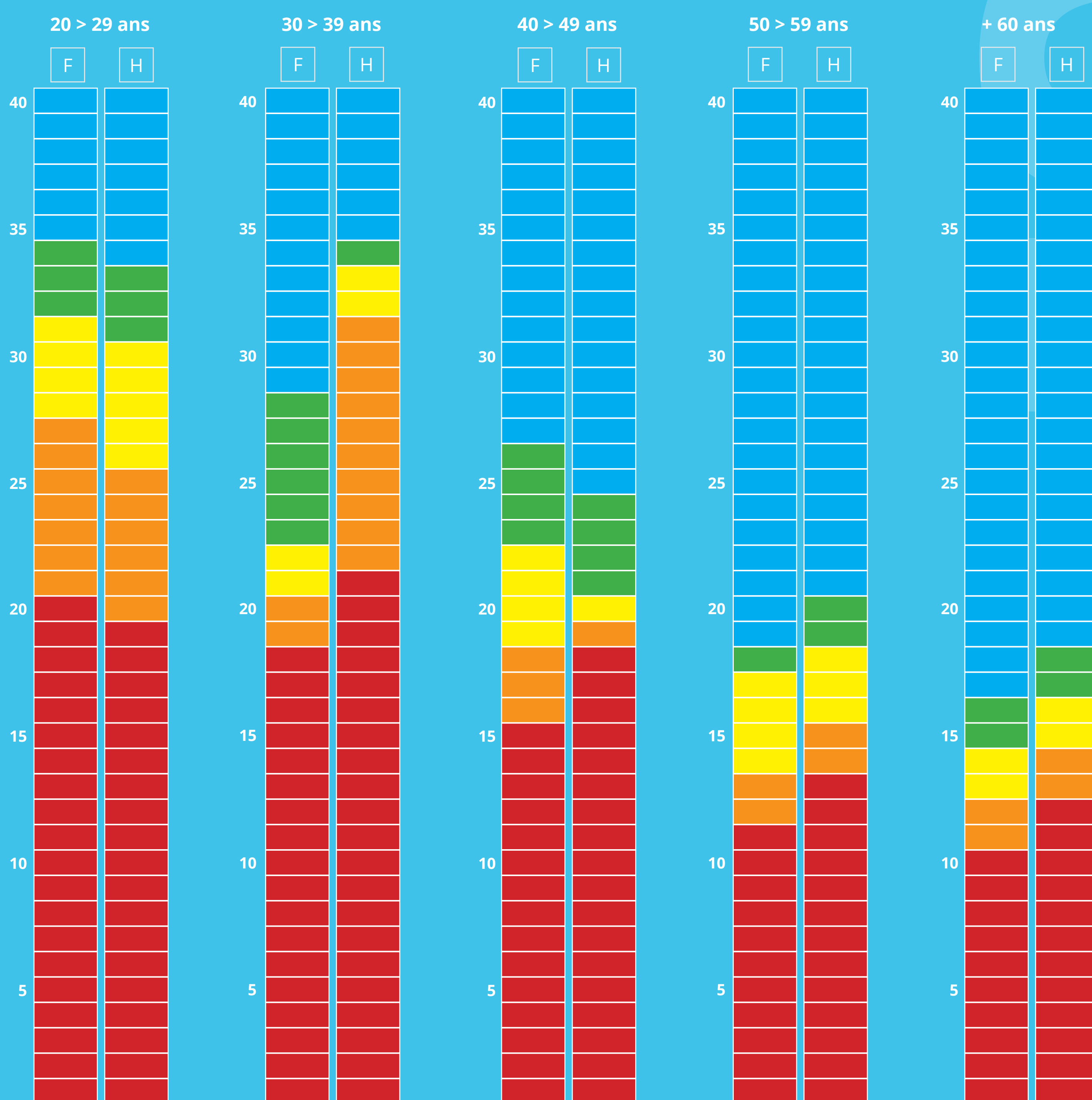
une chaise sans accoudoir

**PROCÉDURE :**

Faire des flexions assis debout pendant 30 secondes, bras en croix sur la poitrine.

**SCORE :**

On relève le nombre de levées.



# HAND-GRIP : force de préhension

## BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Test évaluant la force maximale de serrage corrélée avec la force des membres supérieurs.

**ÉQUIPEMENT :**

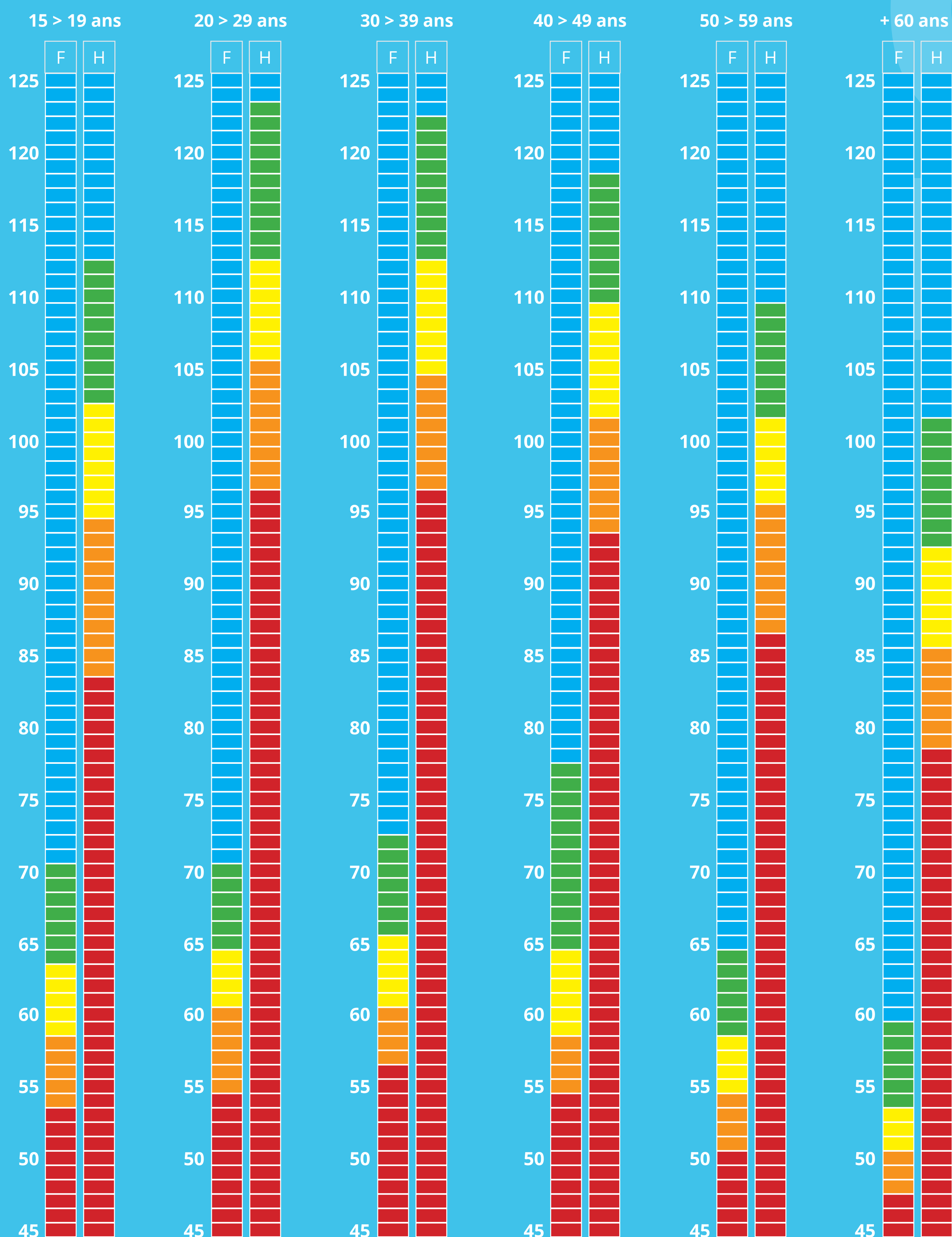
Dynamomètre

**PROCÉDURE :**

Prendre le dynamomètre dans la main. Tenir la poignée dans le prolongement du bras, à la hauteur de la cuisse et éloignée du corps (angle de 45°). Serrer vigoureusement la poignée en exerçant une force maximale. Changer de main.

**SCORE :**

Relevé en kg de la somme des 2 mains.



# TEST DE SHIRADO

## Test de gainage abdominal

### BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Test évaluant la force statique des abdominaux.

**ÉQUIPEMENT :**

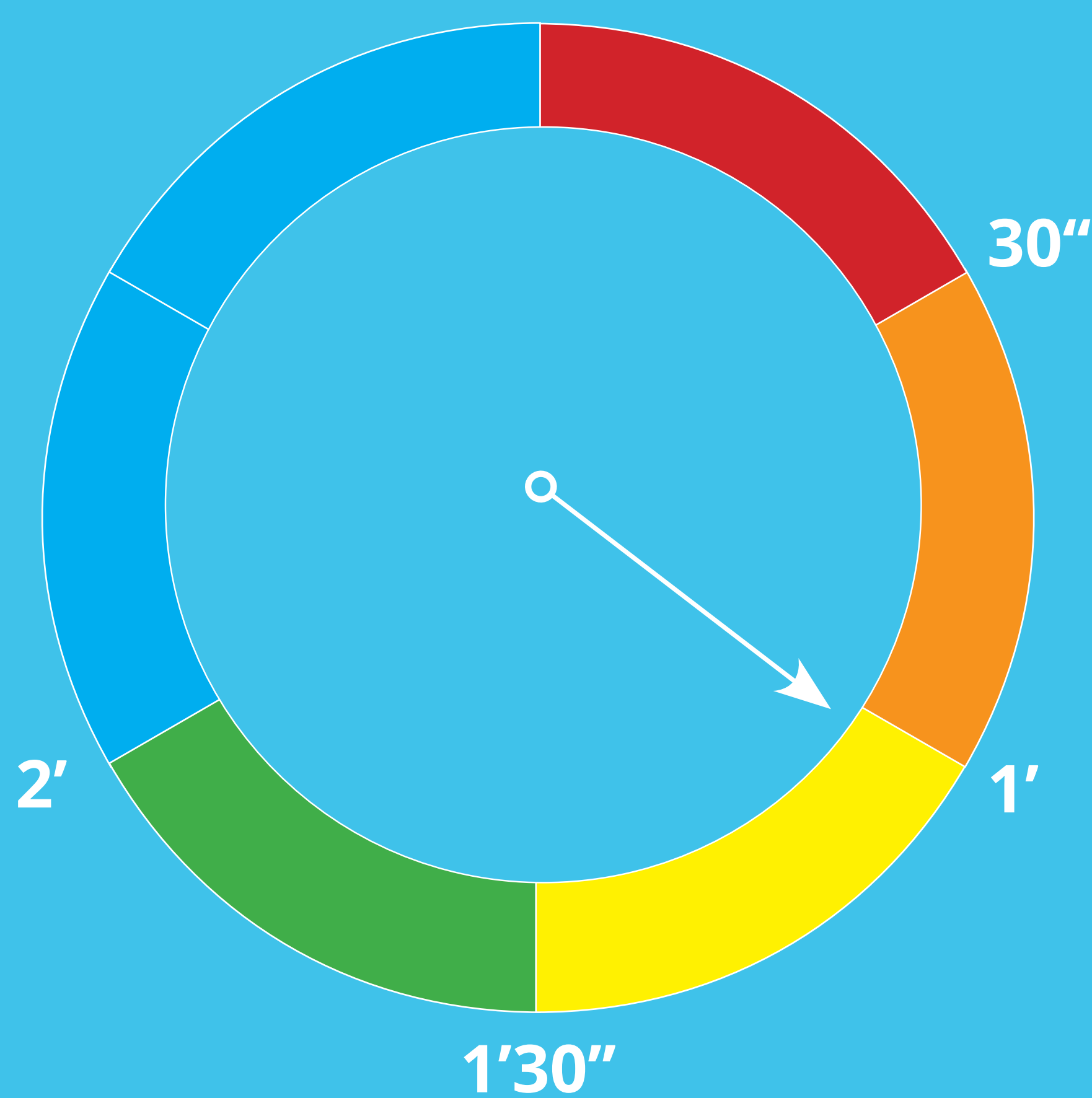
Tapis de sol et chronomètre

**PROCÉDURE :**

Allongé sur le dos, les hanches et les genoux fléchis à 90°. Les bras sont croisés sur la poitrine et les mains placées sur les épaules. Les omoplates sont décollées du sol avec la nuque fléchie.

**SCORE :**

On essaie de tenir la position le plus longtemps possible



# TEST DE SORENSEN : Test de gainage lombaire

## BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Test évaluant la force isométrique des muscles de la chaîne postérieure

**ÉQUIPEMENT :**

Banc et chronomètre

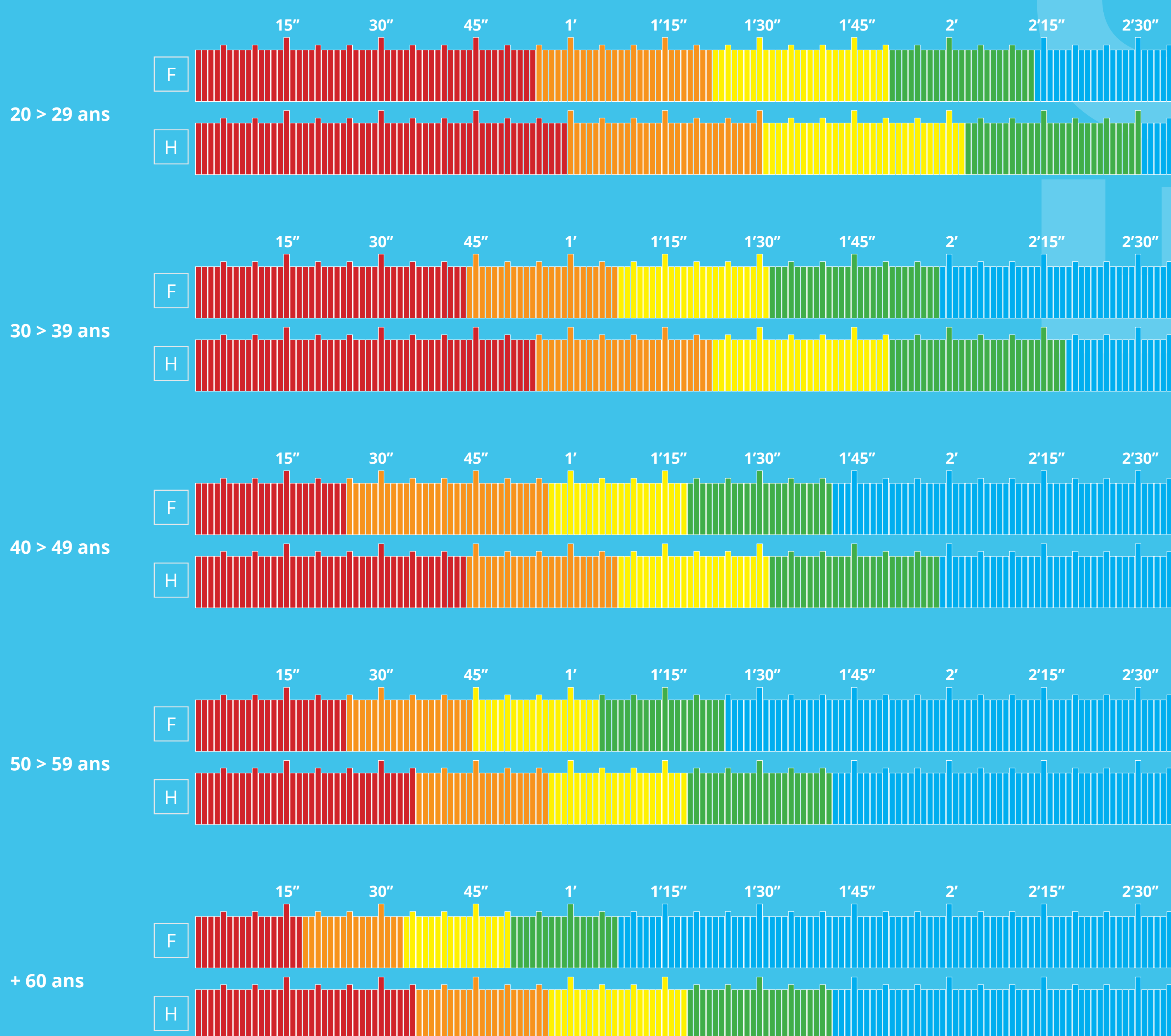
**SCORE :**

On essaie de tenir la position le plus longtemps possible

**PROCÉDURE :**

Se placer allongé sur le ventre au bout du banc, les crêtes iliaques dans le vide, les bras sont croisés sur la poitrine.

Le partenaire maintient les chevilles. Le corps doit être en position droite.



© Université de Paris - Université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines - 2022

# TEST DU FLAMAND

## BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

### Test évaluant l'équilibre et la proprioception

**ÉQUIPEMENT :**

Chronomètre

**PROCÉDURE :**

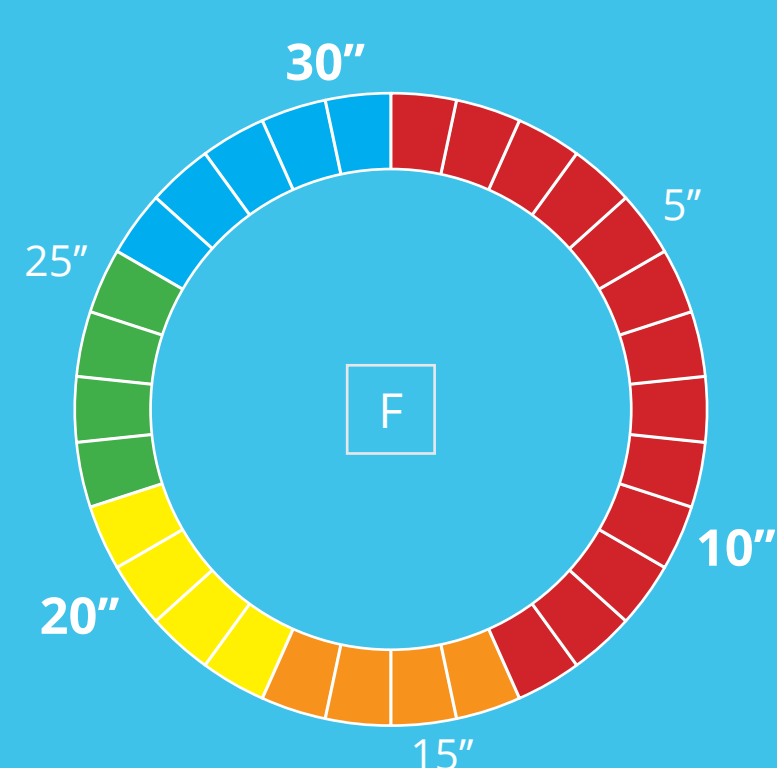
Placer les mains sur les hanches et mettre un pied à plat sur le genou opposé. Fermer les yeux et démarrer le chronomètre. On a le droit à 2 essais par jambe et le meilleur des deux sera pris en compte. Le test peut se dérouler pieds nus.

**Fin du test si :**

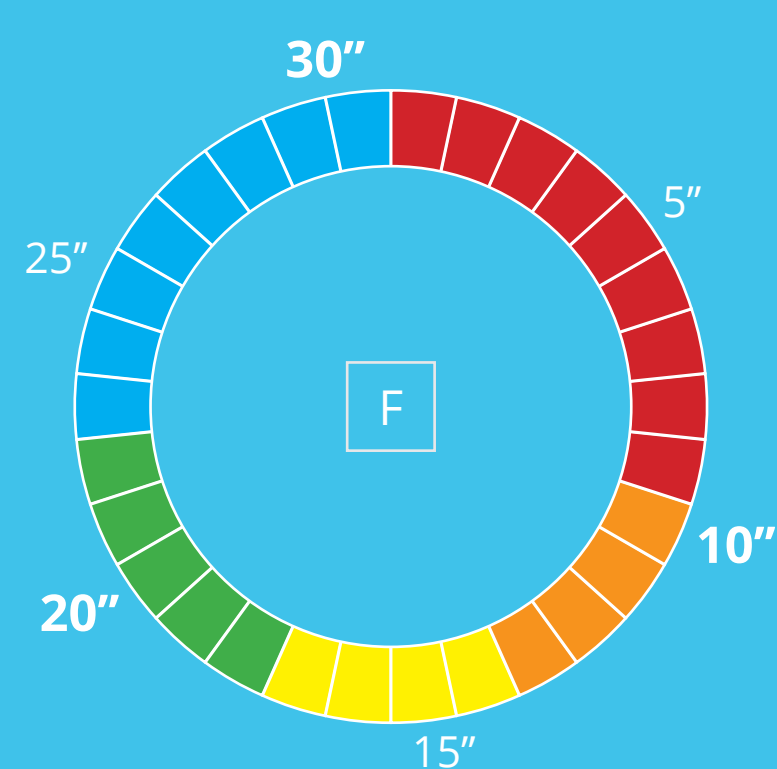
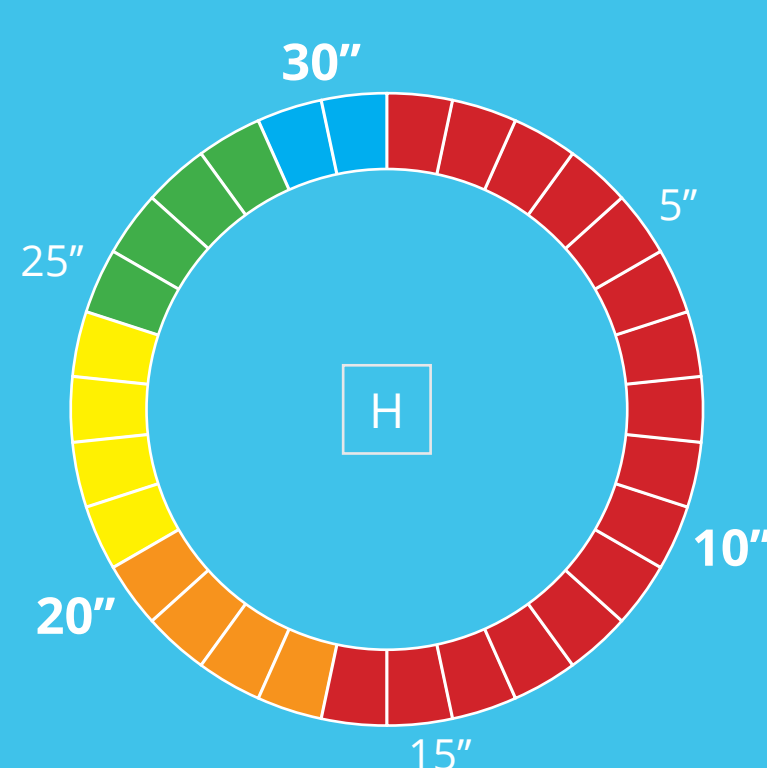
on essaie de tenir la position le plus longtemps possible

**SCORE :**

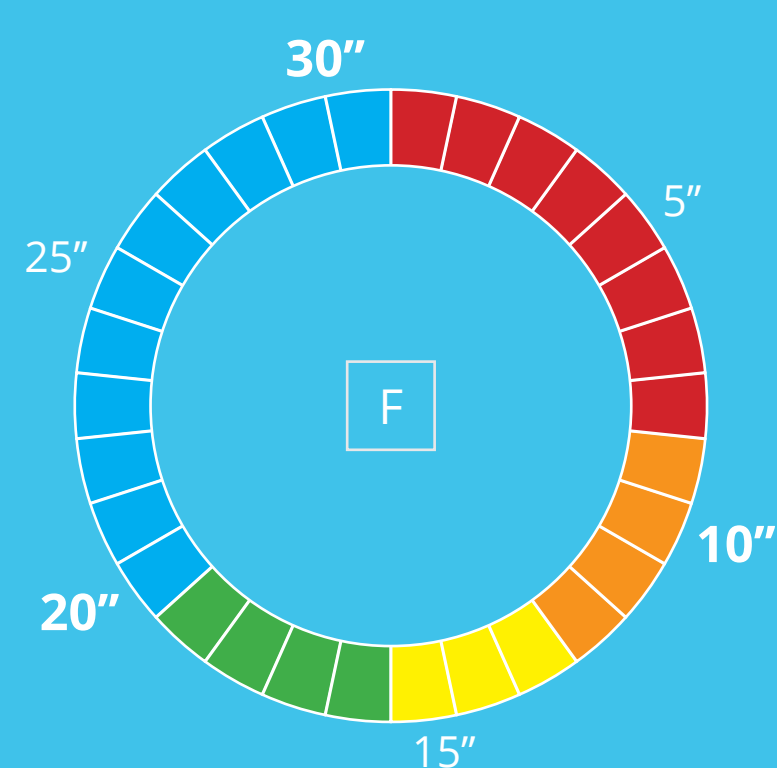
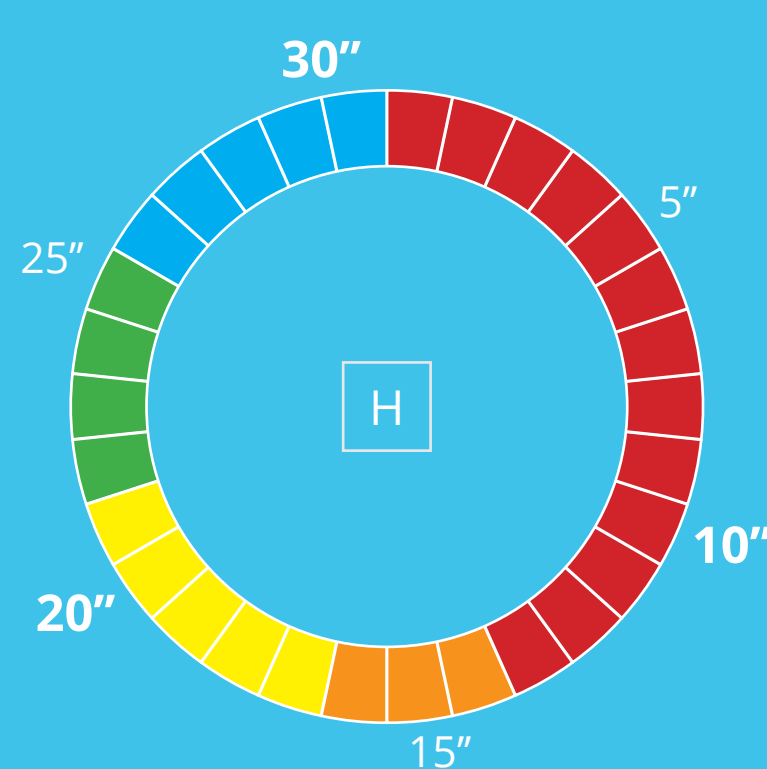
- > on décolle le pied.
- > on enlève les mains des hanches.
- > on saute.
- > on ouvre les yeux.



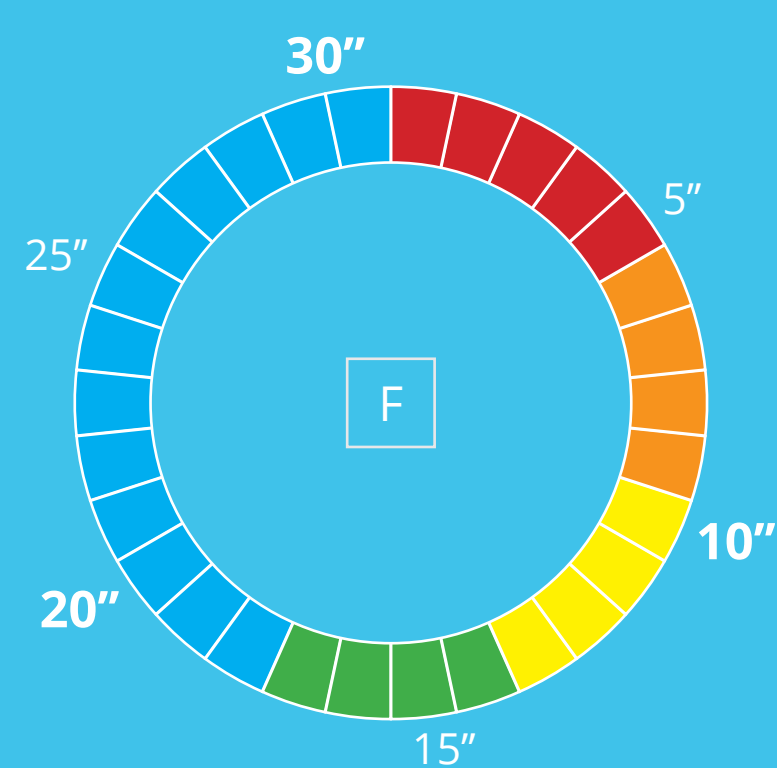
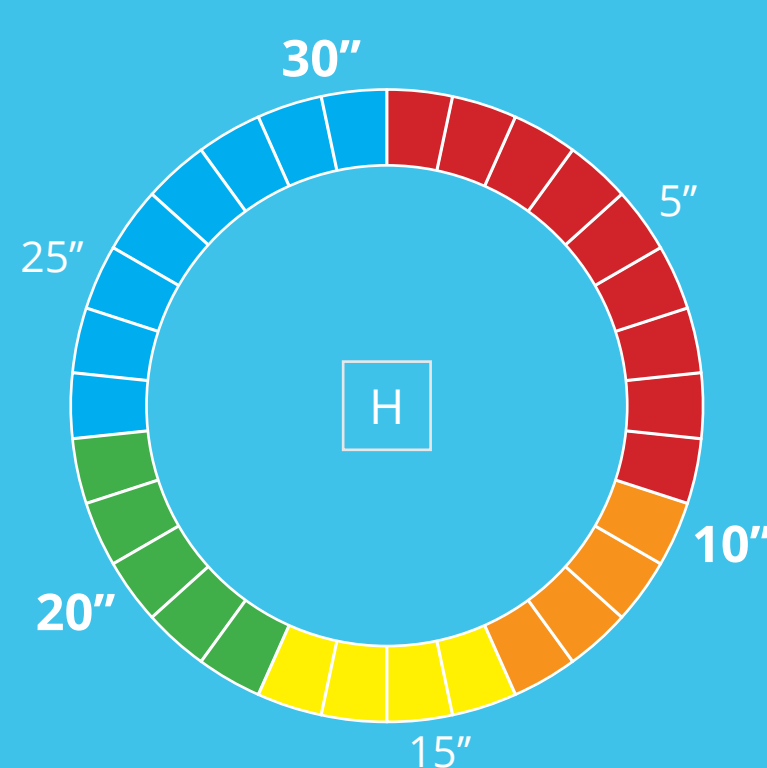
- 30 ans



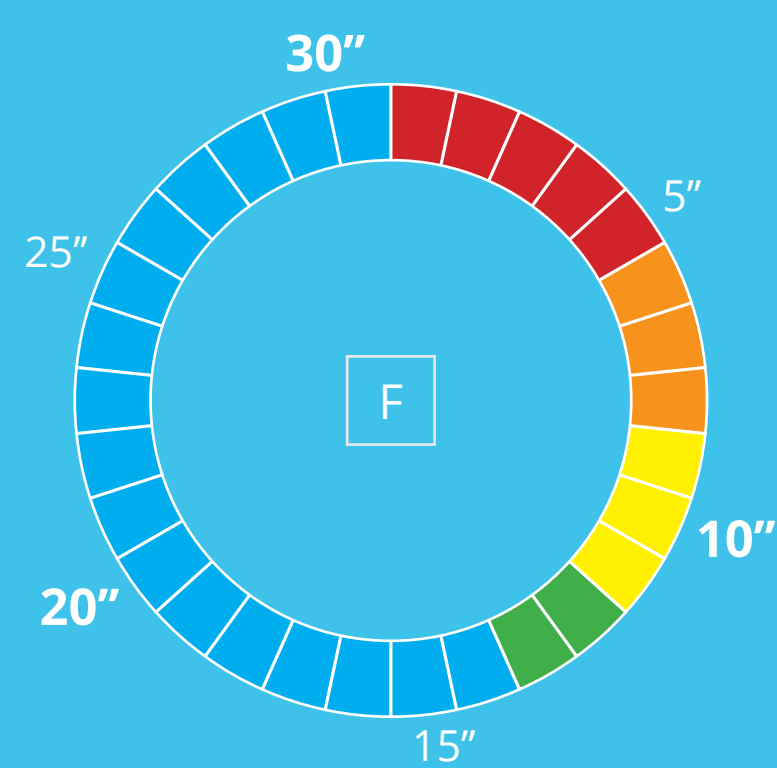
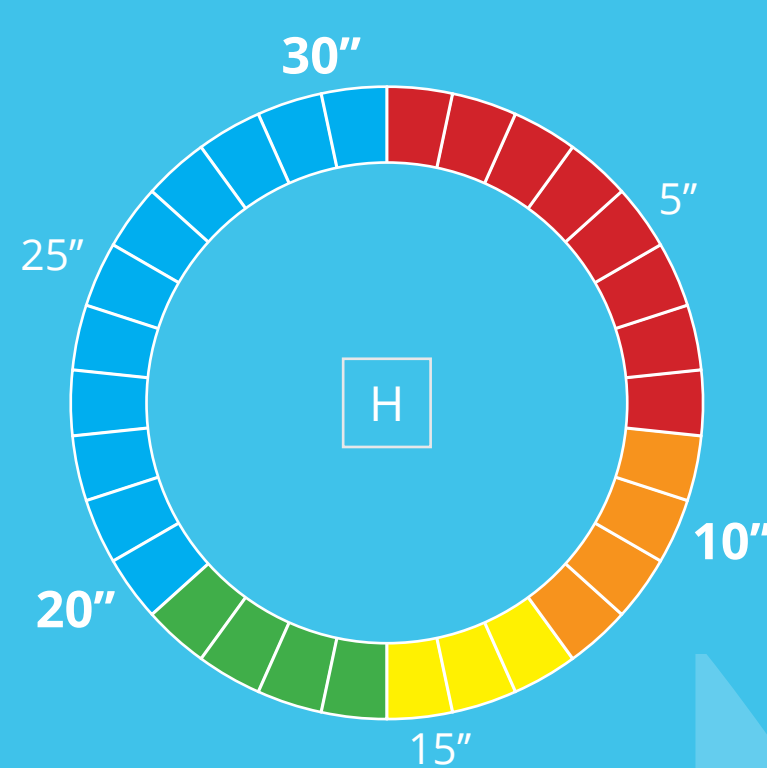
31 > 39 ans



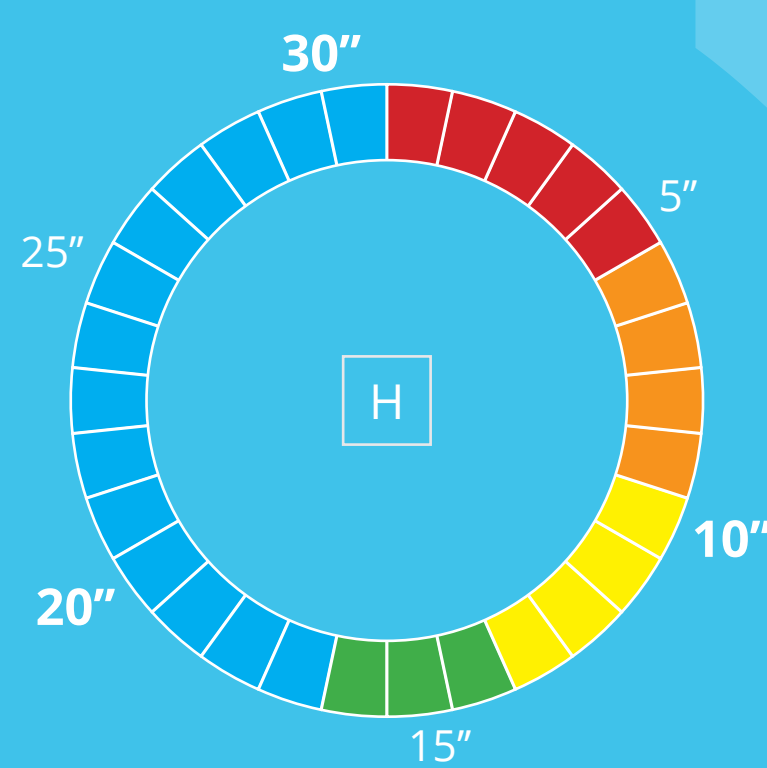
40 > 49 ans



50 > 59 ans



- 60 ans





# TEST AVEC FLEXOMÈTRE

## BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

### Test évaluant la flexion du tronc en position assise

**ÉQUIPEMENT :**

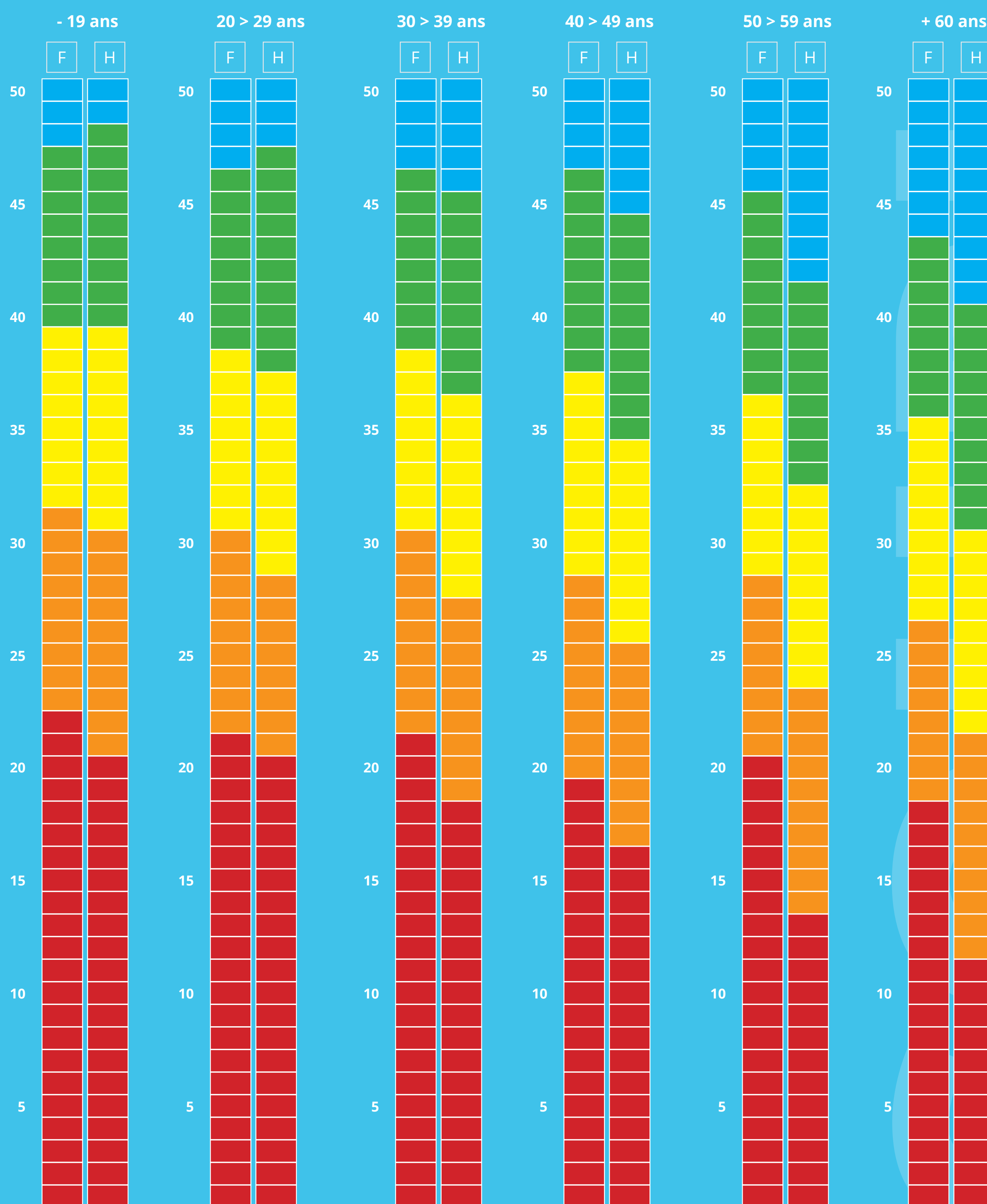
tapis de sol et flexomètre

**PROCÉDURE :**

Se positionner assis, les jambes en extension, les plantes de pieds sont verticales contre le montant du flexomètre. Tendre les mains vers l'avant et poser les mains l'une sur l'autre. Il faut chercher à pousser ses mains le plus loin possible vers l'avant sans fléchir les genoux et sans à-coup. La position maximale doit être maintenue 3 secondes pour être validée.

**SCORE :**

On réalise 2 essais et on enregistre le meilleur des deux.



# TEST DE SOUPLESSE MAIN/PIED

BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Test évaluant la flexion du tronc en position debout

**PROCÉDURE :**

Se positionner debout, les jambes en extension. Fléchir le tronc et amener les mains le plus bas possible sans plier les jambes.

**SCORE :**

Relever la position des mains.



Les mains sur les cuisses



Les mains sur les genoux



Les mains sur les tibias



Les mains sur les chevilles



La paume de la main  
touche le sol

# TEST DE SOUPLESSE DE L'ÉPAULE

## BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

### Test évaluant la souplesse de l'articulation de l'épaule

#### PROCÉDURE :

Passer une main par-dessus l'épaule et la faire glisser dans le dos quasiment dans l'axe de la colonne vertébrale. Réaliser la même opération avec la seconde main mais cette fois-ci par-dessous l'épaule. Le but du test est de venir toucher ou attraper les mains dans le dos.

#### SCORE :

Relever la position des mains l'une par rapport à l'autre.



Je ne parviens pas à mettre mes deux mains dans le dos



Mes deux mains dans le dos ne se touchent pas



Les bouts des doigts se touchent



Les doigts s'agrippent



Les mains parviennent à se superposer

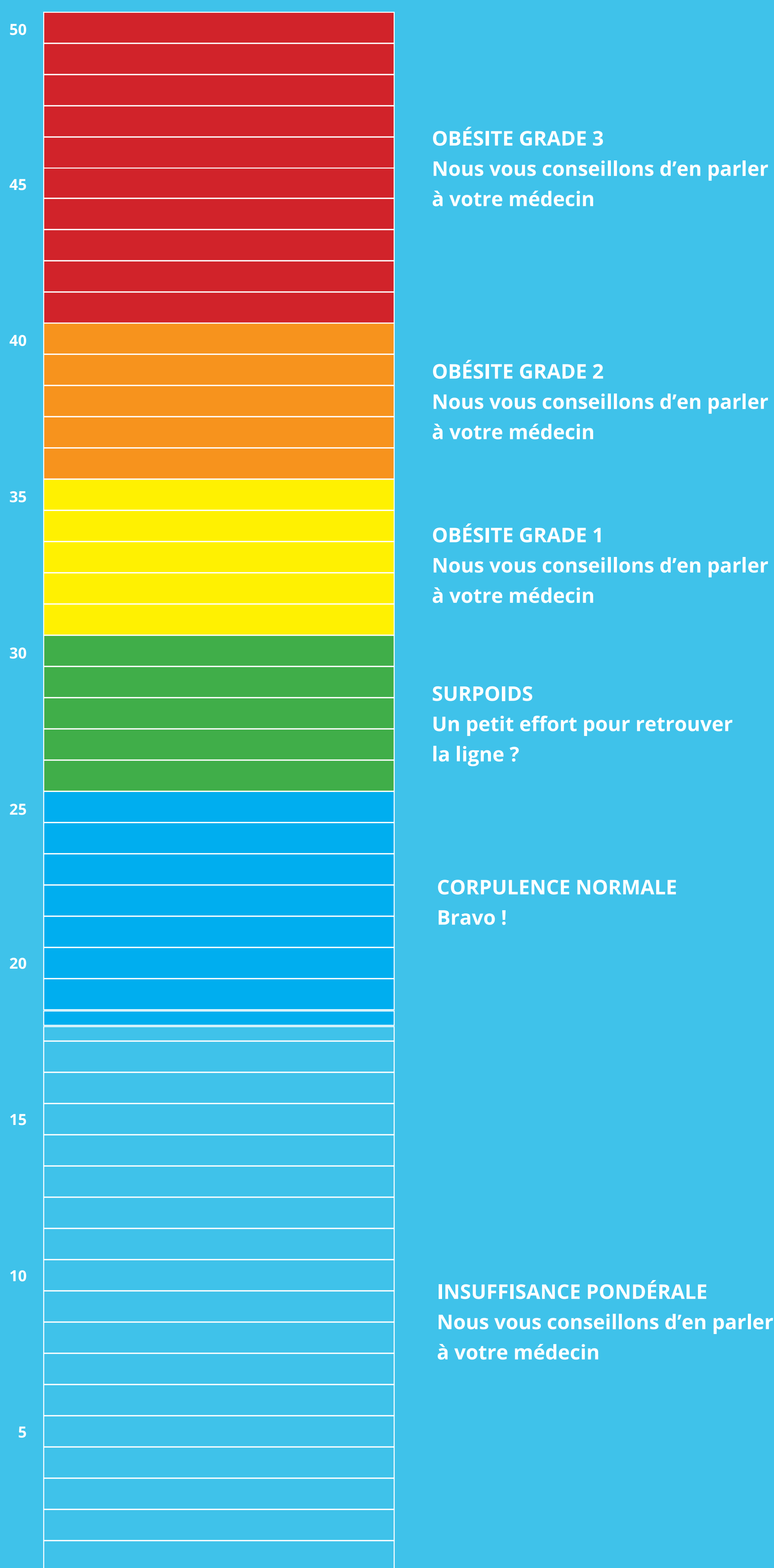
# INDICE DE MASSE CORPORELLE

## BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

### Test évaluant la corpulence

**PROCÉDURE :**

IMC = Poids / taille<sup>2</sup>

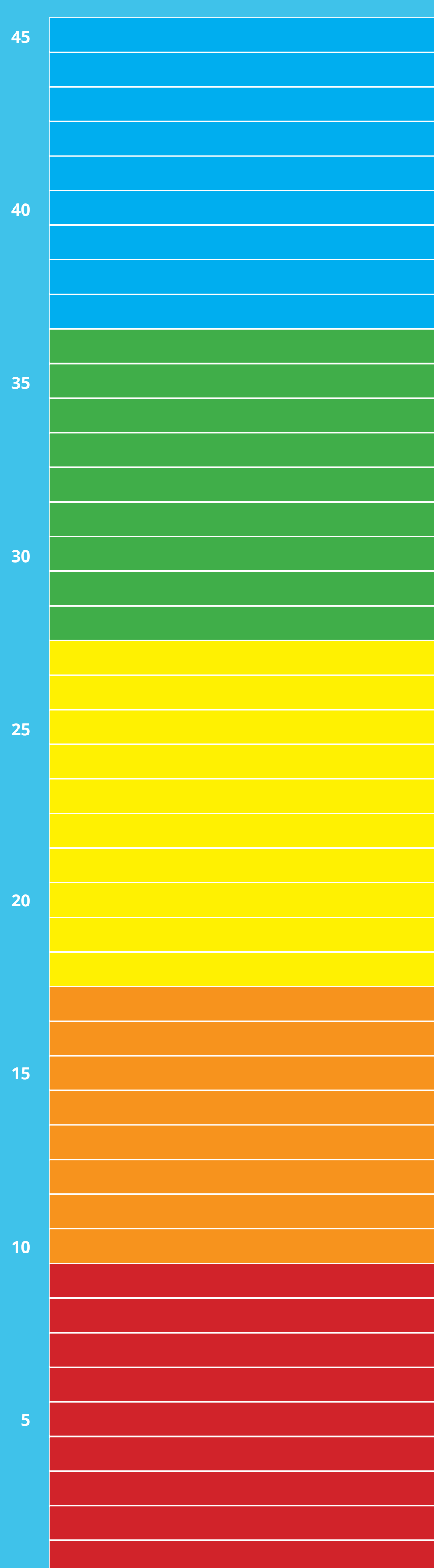


# AUTO-ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

d'après Ricci & Gagnon

BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Test évaluant votre activité physique



**TRÈS ACTIF**  
Bravo ! Pensez à bien récupérer entre vos activités pour en profiter le plus longtemps possible.

**ACTIF**  
Bravo, continuez ! pensez à varier vos activités pour les maintenir sur le long terme.

**MODÉRÉMENT ACTIF**  
On essaye d'en faire encore un peu plus ? Quelques séances dédiées par semaine ? Plus de temps par séance ?

**PEU ACTIF**  
Pourriez-vous bouger encore un peu plus ? Plus longtemps et plus souvent ? Osez les déplacements à pied, en vélo, prenez les escaliers !

**NON ACTIF**  
Et si vous commenciez à bouger un peu plus dans vos activités quotidiennes ?