



ÉQUILIBRE



SOUPLESSE



FORCE



ENDURANCE



Tests d'évaluation de la condition physique





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.

TEST n°1

Équilibre sur une jambe (Équilibre statique)

Le sujet se tient sur une jambe, les yeux ouverts, en appui sur une seule jambe, bras relâchés de chaque côté du corps.

Le sujet choisit le côté qui lui convient le mieux.
2 essais peuvent être réalisés.

TEST 1 : ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

Calcul de points

Age/points	50 - 64 ans	65 - 74 ans	75 ans et plus
3 points	Sup. à 30 s	Sup. à 25 s	Sup. à 20 s
2 points	25 à 30 s	15 à 25 s	10 à 20 s
1 point	Inf. à 25 s	Inf. à 15 s	Inf. à 10 s

Résultats test 1

	Évaluation 1	Évaluation 2	Évaluation 3
Date			
Temps en seconde			
Nombre de points			



TEST n° 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 (sans plier les genoux).

La distance, extrémité des doigts/sol, est mesurée à la règle (cm).

test 2

TEST 2 : SOUPLESSE CHAÎNE MUS. POSTÉRIEURE

Calcul de points

Age/points	50 - 64 ans	65 - 74 ans	75 ans et plus
3 points	0 cm	Inf. à 5 cm	Inf. à 15 cm
2 points	1 à 9 cm	5 à 14 cm	15 à 19 cm
1 point	Sup. à 9 cm	Sup. à 14 cm	Sup. à 19 cm

Résultats test 2

	Évaluation 1	Évaluation 2	Évaluation 3
Date			
Nombre en centimètre			
Nombre de points			



TEST n°

3

Force musculaire des membres inférieurs : « Chair Stand Test »

Le sujet est assis au milieu de la chaise (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. 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). Il doit effectuer le maximum de répétitions possibles sur 30 secondes.

Les bras sont croisés et appuyés sur la poitrine.

test 3

TEST 3 : FORCE MUSCULAIRE DES MEMBRES INF.

Calcul de points (nombre de levers)

Age/points	50 - 64 ans	65 - 74 ans	75 ans et plus
3 points	Sup. à 15	Sup. à 12	Sup. à 8
2 points	10 à 15	8 à 12	5 à 8
1 point	Inf. à 10	Inf. à 8	Inf. à 5

Résultats test 3

	Évaluation 1	Évaluation 2	Évaluation 3
Date			
Nombre de levers			
Nombre de points			

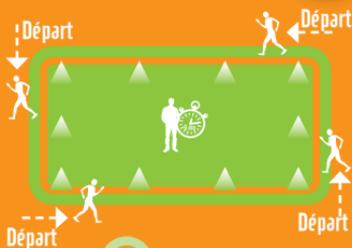
TEST n° 4

6 minutes de marche

Sur un circuit marqué au sol marcher le plus rapidement possible pendant 6 minutes (exemple : rectangle de 20 mètres sur 5 mètres, à l'intérieur, ou de 100 m x 25 m, à l'extérieur). 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 effectuée est notée.

La fréquence cardiaque (pulsations) est notée avant le test, à la fin puis 1' et 3' après.

Consigne : effectuer un échauffement avant le début du test.



test 4

TEST 4 : 6 MINUTES DE MARCHÉ

Calcul de points

Age/points	50 - 64 ans	65 - 74 ans	75 ans et plus
3 points	Sup. à 750 m	Sup. à 600 m	Sup. à 450 m
2 points	550 à 750 m	400 à 600 m	350 à 450 m
1 point	Inf. à 550 m	Inf. à 400 m	Inf. à 350 m

Résultats test 4

	Éval. 1	Éval. 2	Éval. 3
Date			
Distance en mètre			
Pouls arrêt test			
Pouls 1' après arrêt			
Pouls 3' après arrêt			
Nombre de points			



Tests d'évaluation de la condition physique

Contact FFRS

12 rue des Pies

CS 50020

38361 Sassenage Cedex

Direction Technique Nationale

Commission Médicale

Mail : ffrsmedical@free.fr

Tél. : 04 76 53 49 89