

### APTITUDE AÉROBIE

TEST 6 MINUTES MARCHÉ ACTIVE

	20 - 29 ANS	30 - 39 ANS	40 - 49 ANS	50 - 59 ANS	60 ANS ET +	INDICE
HOMMES	> 839	> 789	< 738	> 689	> 638	5
FEMMES	> 777	> 719	> 661	> 603	> 546	
HOMMES	801 - 838	751 - 788	700 - 738	651 - 688	600 - 637	4
FEMMES	742 - 776	684 - 718	626 - 660	568 - 602	511 - 545	
HOMMES	763 - 800	713 - 750	662 - 699	613 - 650	562 - 599	3
FEMMES	707 - 741	649 - 683	591 - 625	533 - 567	476 - 510	
HOMMES	725 - 762	675 - 712	624 - 661	575 - 612	524 - 561	2
FEMMES	672 - 706	614 - 648	556 - 590	498 - 532	441 - 475	
HOMMES	686 - 724	636 - 674	585 - 623	535 - 574	485 - 523	1
FEMMES	638 - 671	580 - 613	522 - 555	464 - 497	407 - 440	

RÉSULTAT

INDICE

### FORCE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS

MESURE DE LA FORCE ET DE LA FATIGABILITÉ DES MEMBRES SUPÉRIEURS

21 - 30 ans	31 - 40 ans	41 - 50 ans	51 - 60 ans	61 ans et plus	INDICE
> 110	> 110	> 100	> 86	> 75	5
96 - 110	96 - 110	86 - 100	71 - 85	66 - 75	4
76 - 95	76 - 95	66 - 85	61 - 70	51 - 65	3
61 - 75	61 - 75	56 - 65	51 - 60	42 - 50	2
< 60	< 60	< 55	< 50	< 40	1

RÉSULTATS :

Bras droit : .....

Bras gauche : .....

Total : .....

INDICE

### FORCE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS (1)

MESURE DE LA FORCE DE PREHENSION AVEC DYNAMOMETRE

	21 - 30 ans	31 - 40 ans	41 - 50 ans	51 - 60 ans	61 ans et plus	INDICE
HOMME	> 57	> 57	> 53	> 50	> 46	5
FEMME	> 34	> 34	> 33	> 30	> 27	
HOMME	52 - 56	51 - 56	50 - 52	47 - 49	41 - 45	4
FEMME	31 - 33	31 - 33	30 - 32	27 - 29	25 - 26	
HOMME	48 - 51	46 - 50	47 - 49	44 - 46	38 - 41	3
FEMME	29 - 30	28 - 30	27 - 29	24 - 26	22 - 24	
HOMME	45 - 47	44 - 46	41 - 46	40 - 43	34 - 37	2
FEMME	25 - 28	25 - 27	24 - 26	21 - 23	20 - 21	
HOMME	< 44	< 43	< 40	< 38	< 33	1
FEMME	< 24	< 24	< 23	< 20	< 19	

RÉSULTAT

INDICE

### FORCE MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS

TEST ASSIS-DEBOUT 30 SECONDES

	20 - 29 ANS	30 - 39 ANS	40 - 49 ANS	50 - 59 ANS	60 ANS ET +	INDICE
HOMMES	33	34	25	21	19	5
FEMMES	34	26	27	18	17	
HOMMES	30	33	20	18	17	4
FEMMES	32	22	22	6	15	
HOMMES	25	31	19	15	15	3
FEMMES	27	20	18	14	13	
HOMMES	19	21	19	13	13	2
FEMMES	21	18	16	12	11	
HOMMES	17	20	17	11	9	1
FEMMES	19	16	14	10	10	

SOUPLESSE

TEST VISUEL DE FLEXION DU TRONC VERS L'AVANT

	INDICE	
HOMMES	Vous touchez le sol avec les poings 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 avec 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

INDICE

### ÉQUILIBRE STATIQUE

TEST D'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE PENDANT 60 SECONDES

	21 - 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	+ 61 ANS	INDICE
HOMMES	60	60	60	60	60	5
FEMMES	60	60	60	60	60	
HOMMES	-	-	-	-	-	4
FEMMES	-	-	-	-	-	
HOMMES	-	-	-	36 - 59	36 - 59	3
FEMMES	-	-	-	36 - 59	36 - 59	
HOMMES	-	-	-	-	19 - 35	2
FEMMES	-	-	-	-	19 - 35	
HOMMES	< 60	< 60	< 60	< 35	< 35	1
FEMMES	< 60	< 60	< 60	< 35	< 35	

Résultats yeux ouverts

Résultats yeux fermés

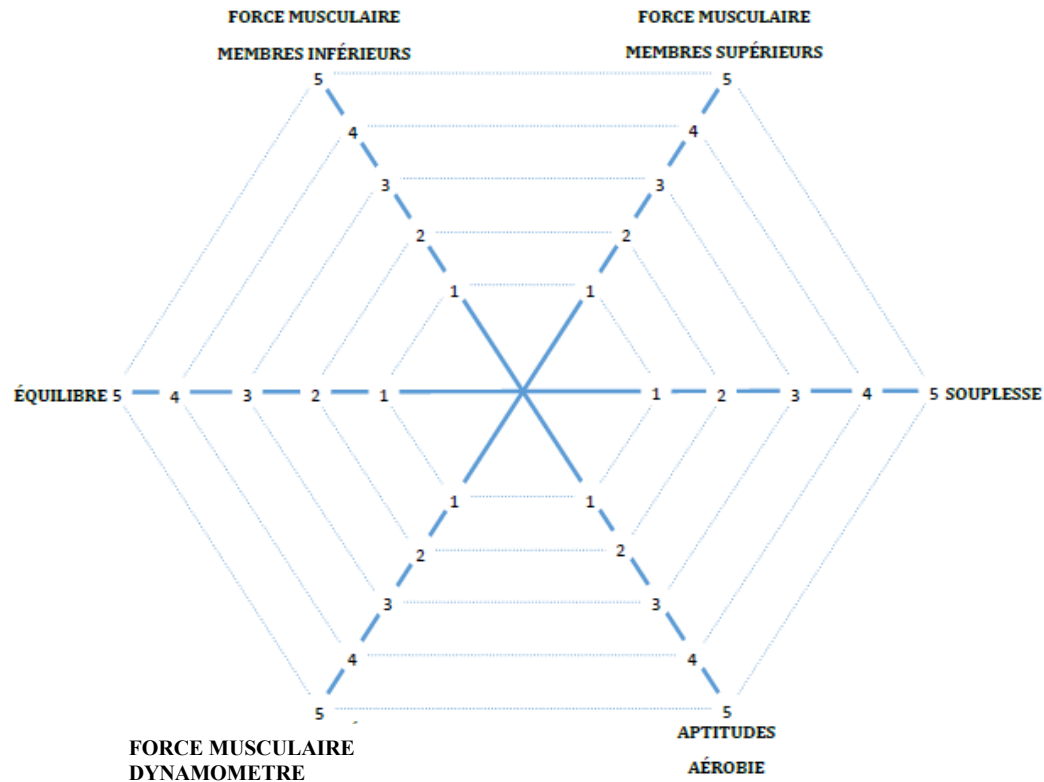
Pied G	Pied D	Pied G	Pied D

INDICE

INDICE

INDICE MOYEN

## ANALYSE DES RÉSULTATS



- ⇒ **Une moyenne de 1:** Il faut augmenter l'activité physique. Il faut faire attention à sa santé car elle est très importante pour la vie quotidienne. Il faut voir comment bouger plus au quotidien et améliorer les capacités pour éviter l'apparition de problèmes de santé.
- ⇒ **Une moyenne de 2:** Il faut augmenter l'activité physique. La condition physique est à améliorer. Il faut trouver une activité physique et sportive dans laquelle on trouvera du plaisir à pratiquer pour se sentir mieux dans son corps.
- ⇒ **Une moyenne de 3:** Il faut augmenter un peu sa pratique physique, les résultats sont dans la moyenne. Il faut voir quelles aptitudes il convient de mettre en avant pour se maintenir en forme et en bonne santé.
- ⇒ **Une moyenne de 4:** Il faut maintenir l'activité. On note une aisance dans l'ensemble des tests. Il faudrait choisir une ou plusieurs activités sportives avec l'envie de s'améliorer pour progresser dans la pratique physique voir compétitive.
- ⇒ **Une moyenne de 5:** En pleine forme. Il faut continuer à pratiquer une activité pour exploiter au mieux les qualités dans une pratique sportive régulière.



# MON LIVRET SPORT SANTÉ

NOM, PRÉNOM	ÂGE	SEXE	DATE	AUTO-ÉVALUATION