

# Evaluation de la condition physique

## TESTS & CORRESPONDANCE



**CROS**

**CENTRE  
VAL DE LOIRE**



# ADAPTATION DU CŒUR A L'EFFORT

## TEST DE RUFFIER-DICKSON

**But** Evaluer l'adaptation du cœur à l'effort et sa récupération.

**Matériel** Chronomètre / calculatrice / éventuellement cardiofréquencemètre

**Consignes** Mesurer la fréquence cardiaque au repos (FC1),  
Faire effectuer entre 20 et 30 flexions (ou autre exercice adapté si problèmes articulaires) en 45 secondes à la personne selon sa condition physique.

Mesurer la fréquence immédiatement après l'effort (FC2)

Mesurer la fréquence cardiaque après 1 minutes de récup (FC3)

**Mesure** Appliquer la formule suivante :  $IR = [(FC2 - 70) + 2 * (FC3 - FC1)] / 10$

### Analyse des résultats :

SCORE RUFFIER DICKSON	INDICE
$IR < 2$	<b>5</b>
$2 < IR < 4$	<b>4</b>
$4 < IR < 6$	<b>3</b>
$6 < IR < 8$	<b>2</b>
$8 < IR$	<b>1</b>

**Pour plus de précisions :**

Indice de Dickson	
$< 0$	Excellent
0 à 2	Très bon
2 à 4	Bon
4 à 6	Moyen
6 à 8	Faible
8 à 10	Très faible
10 >	Mauvaise adaptation

De plus, les chiffres obtenus permettent une analyse supplémentaire :

- **F0 doit diminuer** avec un entraînement en aérobie. Le travail foncier entraîne une baisse du pouls de repos.
- F1 ne doit pas dépasser **F0 + 1/2 F0** pour un sujet entraîné. Il y a une économie et une adaptation cardiaque à l'effort.
- F2 ne doit pas dépasser **F0 + 10**. La **récupération** est normalement très rapide après ce type d'effort et donc le rythme cardiaque redescend nettement au bout d'une minute.

S'il ne redescend pas cela veut dire que votre cœur ne s'adapte pas à l'effort !

F1 ne doit pas trop s'approcher de votre FC MAX = 220 - âge

# SOUPLESSE

## TEST DE FLEXION DU TRONC VERS L'AVANT

**But** Mesurer la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure

**Matériel** Terrain plat

**Consignes** Debout, jambes tendues, fléchir le tronc en amenant ses mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste vers l'avant progressif et sans secousses, Bien arrondir le dos pour descendre, Plier les jambes avant de se redresser

**Mesure** Estimation visuelle des limites (voir grille d'évaluation)

### Analyse des résultats :

		INDICE
<b>HOMMES</b>	<i>Vous touchez le sol avec poings fermés</i>	<b>5</b>
	<i>Le bout des doigts touche le sol</i>	<b>4</b>
	<i>Le bout des doigts touche le coup de pied</i>	<b>3</b>
	<i>Le bout des doigts atteint le bas des tibias</i>	<b>2</b>
	<i>Le bout des doigts atteint le milieu des tibias</i>	<b>1</b>
<b>FEMMES</b>	<i>Les paumes des mains touchent le sol</i>	<b>5</b>
	<i>Vous touchez le sol les poings fermés</i>	<b>4</b>
	<i>Le bout des doigts touche le sol</i>	<b>3</b>
	<i>Le bout des doigts touche le coup de pied</i>	<b>2</b>
	<i>Le bout des doigts atteint le bas des tibias</i>	<b>1</b>

# MOBILITÉ SCAPULO-HUMÉRALE

## ESTIMATION VISUELLE DE LA MOBILITÉ DES ÉPAULES

**But** Estimer la mobilité de la région de l'épaule

**Matériel** Aucun

**Consignes** Le but est de toucher ses deux mains dans le dos,  
Passer la paume de la main droite à la base du crâne et placer le dos de la main gauche au niveau des reins,  
Essayer de rejoindre les 2 mains.  
Idem de l'autre côté (main gauche à la base de crâne et dos de la main droite au niveau des reins)

**Mesure** Estimation visuelle des limites (voir grilles d'évaluation)  
Distance entre les 2 majeurs (à minima : toucher la base de son crâne et le creux des reins)

### **Analyse des résultats :**

<b>POUR CHAQUE BRAS</b>	<b>POINTS</b>
<i>Les mains se touchent paume contre paume</i>	<b>5</b>
<i>Les mains se chevauchent</i>	<b>4</b>
<i>Les mains se touchent</i>	<b>3</b>
<i>Les mains sont écartées de moins de 5 cm</i>	<b>2</b>
<i>Les mains sont écartées de plus de 5 cm</i>	<b>1</b>

# EQUILIBRE STATIQUE

## TEST D'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

**Matériel** Chronomètre / terrain plat.

**Consignes** Si possible pieds nus, replier une jambe contre l'autre (placer le pied contre le genou) et mettre les mains sur la taille.  
Tentez de maintenir cet équilibre le plus longtemps possible : 2 essais.

**Mesure** Commencer à chronométrer dès que le sujet a une position correcte,  
Arrêter 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),  
Résultat noté en secondes / durée maximale du test : 60 secondes.

### Analyse des résultats :

	- 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	+ 61 ANS	INDICE
<b>HOMMES</b>	+ 60 sec	+ 54 sec	+ 47 sec	+ 34 sec	+ 27 sec	<b>5</b>
<b>FEMMES</b>	+ 53 sec	+ 44 sec	+ 39 sec	+ 30 sec	+ 27 sec	
<b>HOMMES</b>	53 - 60	47 - 54	39 - 46	27 - 34	19 - 26	<b>4</b>
<b>FEMMES</b>	47 - 52	37 - 44	31 - 38	23 - 30	19 - 26	
<b>HOMMES</b>	41 - 52	35 - 46	23 - 38	19 - 26	11 - 18	<b>3</b>
<b>FEMMES</b>	35 - 46	29 - 36	19 - 30	15 - 22	11 - 18	
<b>HOMMES</b>	33 - 40	27 - 34	16 - 22	11 - 18	5 - 10	<b>2</b>
<b>FEMMES</b>	29 - 34	23 - 28	13 - 18	9 - 14	5 - 10	
<b>HOMMES</b>	< 32	< 26	< 14	< 10	< 4	<b>1</b>
<b>FEMMES</b>	< 28	< 22	< 12	< 8	< 4	

# EQUILIBRE DYNAMIQUE

## MARCHE A RECU LONS

**Matériel** Chronomètre / terrain plat.

**Consignes** Parcourir 6 mètres en arrière, sans regarder derrière, ni au sol (tracer une ligne à l'aide d'un ruban adhésif par exemple).

A chaque pas, le bout du pied doit toucher le talon.

**Mesure** Résultat noté en secondes

### ANALYSE DES RESULTATS :

	- 39 ANS	40 - 49 ANS	50 - 59 ANS	+ 60 ANS	INDICE
<b>HOMMES</b>	< 13	< 14	< 16	< 18	<b>5</b>
<b>FEMMES</b>	< 19	< 19	< 22	< 24	
<b>HOMMES</b>	13 - 14	14 - 15	16 - 19	18 - 21	<b>4</b>
<b>FEMMES</b>	19 - 21	19 - 20	22 - 25	24 - 27	
<b>HOMMES</b>	15 - 16	16 - 17	20 - 22	22 - 24	<b>3</b>
<b>FEMMES</b>	22 - 24	21 - 24	26 - 28	28 - 30	
<b>HOMMES</b>	17 - 18	18 - 23	23 - 30	25 - 32	<b>2</b>
<b>FEMMES</b>	25 - 30	25 - 34	29 - 40	31 - 42	
<b>HOMMES</b>	> 18	> 23	> 30	> 32	<b>1</b>
<b>FEMMES</b>	> 30	> 34	> 40	> 42	

# FORCE ET FATIGABILITE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS

## POMPES

**Consignes** Faire effectuer en 1 minute le maximum de répétitions de l'exercice adapté à la personne  
 → pompes traditionnelles pour les hommes, sur les genoux pour les femmes

**Mesure** Compter le nombre de répétitions.

### Analyse des résultats :

	- 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	+ 61 ANS	INDICE
<b>HOMMES</b>	> 43	> 36	> 30	> 27	> 24	<b>5</b>
<b>FEMMES</b>	> 34	> 32	> 25	> 21	> 20	
<b>HOMMES</b>	35 - 43	29 - 36	24 - 30	21 - 27	17 - 22	<b>4</b>
<b>FEMMES</b>	27 - 34	25 - 32	19 - 25	16 - 21	15 - 20	
<b>HOMMES</b>	27 - 34	21 - 28	17 - 23	14 - 20	11 - 16	<b>3</b>
<b>FEMMES</b>	19 - 26	17 - 24	12 - 18	10 - 15	9 - 14	
<b>HOMMES</b>	18 - 26	13 - 20	10 - 16	7 - 13	5 - 10	<b>2</b>
<b>FEMMES</b>	11 - 18	9 - 16	5 - 11	4 - 9	3 - 8	
<b>HOMMES</b>	< 12	< 12	< 9	< 6	< 4	<b>1</b>
<b>FEMMES</b>	< 10	< 8	< 4	< 3	< 2	

# FORCE ET FATIGABILITE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS

## FLEXIONS ET EXTENSION

**Matériel** Une petite bouteille d'eau en plastique de 500 grammes / chaise

**Consignes** Debout, le dos plaqué au mur, les pieds légèrement écartés positionnés à environ 45cm du mur,  
Les fesses, le dos et les omoplates doivent rester en contact avec le mur,  
Réaliser le maximum de flexion/extension complète du bras en 30 secondes sur le bras droit puis 30 secondes sur le bras gauche.

**Mesure** Compter le nombre de flexion/extension de chaque bras  
Additionner le résultat bras droit + bras gauche

### Analyse des résultats :

- 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

# FORCE ET FATIGABILITE MUSCULAIRE DES MEMBRES INFÉRIEURS

## TEST DEBOUT-ASSIS 30''

**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 pertes de connaissance. Il est recommandé une grande vigilance pour prévenir toute perte d'équilibre (une personne doit être prête à intervenir). Ne pas taper sur la chaise avec les fessiers afin d'éviter les compressions rachidiennes.

**Matériel** Chaise avec dossier et sans accoudoirs, placée 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, genoux tendus)

**Mesure** Compter le nombre de levers  
Quand plusieurs personnes passent le test simultanément, bien leur rappeler de compter leur nombre de levers !

### Analyse des résultats :

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

# FORCE ET FATIGABILITE MUSCULAIRE DES MEMBRES INFÉRIEURS

## LA CHAISE

**Consignes** Dos au mur, pieds écartés de 20 cm, jambes fléchies de façon à obtenir un angle de 90° entre le tronc et les cuisses & les cuisses et les jambes.

**Mesure** Mesurer le temps de maintien

### **Analyse des résultats :**

TEMPS	POINTS
+ 1'30	5
1'10 à 1'30	4
31" à 1'09	3
20" à 30 "	2
- de 20"	1

# FORCE ET FATIGABILITE MUSCULAIRE DES ABDOMINAUX

## GAINAGE

**Consignes** Tenir en appui sur les avants bras et la pointe des pieds, tronc horizontal

**Mesure** Mesurer le temps de maintien

### **Analyse des résultats :**

TEMPS	POINTS
+ 1'30	5
1'10 à 1'30	4
31" à 1'09	3
20" à 30 "	2
- de 20"	1

# FORCE ET FATIGABILITE MUSCULAIRE DES ABDOMINAUX

## TEST ABDOMINAUX

**Consignes** Faire effectuer en 1 minutes le maximum de répétitions d'un exercice adapté au bénéficiaire.

**Mesure** Mesurer le nombre de répétitions.

### Analyse des résultats :

	- 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	+ 61 ANS	INDICE
<b>HOMMES</b>	> 52	> 42	> 34	> 27	> 21	<b>5</b>
<b>FEMMES</b>	> 44	> 35	> 26	> 21	> 15	
<b>HOMMES</b>	45 - 52	36 - 42	29 - 34	23 - 27	17 - 21	<b>4</b>
<b>FEMMES</b>	31 - 44	29 - 35	21 - 26	17 - 21	11 - 15	
<b>HOMMES</b>	37 - 44	29 - 35	23 - 28	18 - 22	12 - 16	<b>3</b>
<b>FEMMES</b>	25 - 36	22 - 28	15 - 20	12 - 16	7 - 10	
<b>HOMMES</b>	29 - 36	22 - 28	17 - 22	13 - 17	7 - 11	<b>2</b>
<b>FEMMES</b>	21 - 28	15 - 21	7 - 14	7 - 11	3 - 3	
<b>HOMMES</b>	< 28	< 21	< 16	< 12	< 6	<b>1</b>
<b>FEMMES</b>	< 20	< 14	< 8	< 6	< 2	

# APTITUDES AÉROBIE

## TEST 6 MINUTES MARCHÉ ACTIVE

**Matériel** Parcours plat étalonné par des plots ou marques, un chronomètre et éventuellement un cardio fréquencemètre (facultatif)

**Consignes** Après un échauffement, parcourir en marchant la plus grande distance possible en 6 minutes

**Mesure** Distance parcourue

### Analyse des résultats :

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

# APTITUDES AÉROBIE

## TEST LUC LEGER

**Matériel** Terrain NON GLISSANT, long de 20m, balisé aux extrémités

**Consignes** Le test commence sans échauffement vue sa nature de progressivité  
 Départ : au signal du juge.  
 A chaque changement de sens, au moins 1 pied doit toucher la ligne au sol.

**Mesure** Dernier palier complété

### Analyse des résultats :

	Dernier Palier complété	Vitesse au demier Palier complété (km/h)	Vitesse Maximale Aérobie Estimée (km/h)	Consommation Maximale d'Oxygène par minute Estimée (ml/min/kg)	Appréciation
<b>1</b>	0	8	8.0	20.6	Insuffisant
	1	8.5	8.8	23.6	
	2	9	9.5	26.6	
	3	9.5	10.3	29.6	
	4	10	11.0	32.6	
<b>2</b>	5	10.5	11.8	35.6	Passable
	6	11	12.5	38.6	
	7	11.5	13.3	41.6	
<b>3</b>	8	12	14.0	44.6	Bien
	9	12.5	14.8	47.6	
	10	13	15.5	50.6	
	11	13.5	16.3	53.6	
<b>4</b>	12	14	17.0	56.6	Très Bien
	13	14.5	17.8	59.6	
	14	15	18.5	62.6	
<b>5</b>	15	15.5	19.3	65.6	Exceptionnel
	16	16	20.0	68.6	
	17	16.5	20.8	71.6	
	18	17	21.5	74.6	
	19	17.5	22.3	77.6	
	20	18	23.0	80.6	
	21	18.5	23.8	83.6	

