

Mesurer sa SOUPLESSE

▪ Souplesse des membres supérieurs :



Avec une main qui passe au-dessus de l'épaule et l'autre en bas du dos, essayer de rejoindre les deux majeurs.

On mesure le nombre de cm qui séparent les extrémités des majeurs :

Droite

- Série 1 :cm
- Série 2 :cm
- Série 3 :cm

Gauche

- Série 1 :cm
- Série 2 :cm
- Série 3 :cm

▪ Souplesse des membres inférieurs :

Assis sur une chaise, jambes tendues, chercher à atteindre ses orteils. Attention le dos doit rester droit.

On mesure le nombre de cm qui séparent le bout des doigts de l'extrémité des orteils :

- Série 1 :cm
- Série 2 :cm
- Série 3 :cm



Mesurer sa FORCE

■ Force des membres supérieurs :



Réaliser des « pompes » adaptées à la verticale contre un mur (pieds à 50 cm du mur).

On mesure le nombre de « pompes » réalisées en 30 secondes :

- Série 1 :pompes
- Série 2 :pompes
- Série 3 :pompes

■ Force des membres inférieurs :

Le participant est assis en position de départ. Comptabiliser le nombre de levées (assis-debout) réalisées en 30 secondes, avec les bras croisés sur la poitrine et les pieds à plat sur le sol.

On mesure le nombre de levées réalisées en 30 secondes :

- Série 1 :levées
- Série 2 :levées
- Série 3 :levées



Mesurer son ENDURANCE

▪ Endurance aérobie :

Marcher pendant 6 minutes sur un terrain plat de 100 mètres et balisé tous les 5 mètres.

On mesure la plus grande distance parcourue en mètres pendant 6 minutes :

- Série 1 :m
- Série 2 :m
- Série 3 :m



▪ Fréquence cardiaque (FC) - pouls (variable selon les personnes) :



- FC de repos : FC mesurée avant l'exercice de marche de 6 minutes.

- FC effort : FC mesurée pendant l'exercice de marche de 6 minutes.

ATTENTION : FC maximale = 220-âge.

- FC récup : FC mesurée 2 minutes après la fin de l'exercice de marche de 6 minutes.

On mesure la FC en nombre de pulsations/minute à l'aide d'un oxymètre de pouls :

FC repos	▪ Série 1 :	▪ Série 2 :	▪ Série 3 :
FC effort	▪ Série 1 :	▪ Série 2 :	▪ Série 3 :
FC récup	▪ Série 1 :	▪ Série 2 :	▪ Série 3 :

Tester son ÉQUILIBRE

■ Équilibre statique :

Le participant est en équilibre statique sur une jambe.

On mesure la durée en secondes (maximum 2 minutes):

Droite

- Série 1 :sec
- Série 2 :sec
- Série 3 :sec

Gauche

- Série 1 :sec
- Série 2 :sec
- Série 3 :sec



■ Équilibre dynamique :

Départ assis, le participant se lève, marche 2,50 mètres, fait demi-tour et retourne s'asseoir.

On mesure la durée de l'exercice en secondes :

- Série 1 :sec
- Série 2 :sec
- Série 3 :sec

