



Méthode d'évaluation de la condition physique

Objectifs : Mesurer les capacités physiques d'un groupe (20 pers max)

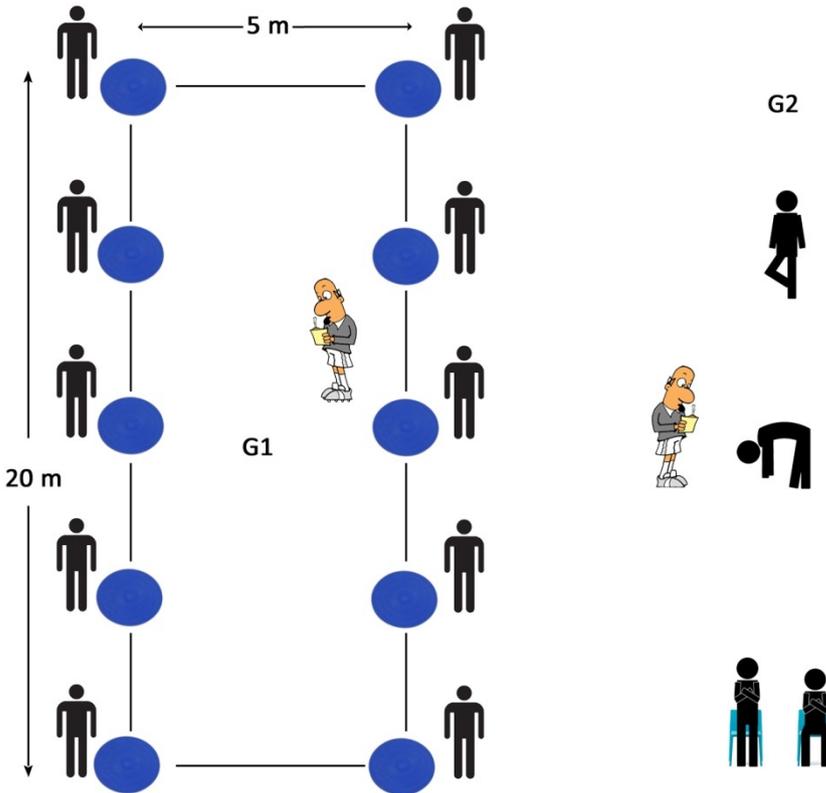


CAPACITE(S) Force musculaire Equilibre Souplesse Adresse
 DOMINANTE(S) Cardiorespiratoire Coordination Réactivité Mémorisation

FORME DE TRAVAIL

INDIVIDUELLE

COLLECTIVE



CONSIGNES

Diviser en 2 groupes de 10 personnes maximum.

On appellera G1 celui qui effectue le test 6 min (marche) et G2 le groupe qui effectue les 3 autres tests les uns après les autres (souplesse, équilibre, force musculaire). Un animateur par groupe.

Pour G1 (schéma de gauche) : test 6 min marche.

Pour G2 : tests équilibre/souplesse/ force musculaire.

Inverser les groupes pour que chaque personne puisse effectuer l'ensemble des tests.

MATERIELS

- 20 Coupelles ou marquages au sol
- 2 chronomètres (1 par animateur)
- Un décimètre ou 1 règle
- 5 chaises
- 1 sifflet
- 10 stylos



DESCRIPTION DES TESTS ET ORGANISATION

6 MIN MARCHÉ	EQUILIBRE	SOUPLESSE	FORCE MUSCULAIRE
<ul style="list-style-type: none"> Sur un circuit marqué au sol, marcher le plus rapidement possible pendant 6 min. Il est possible de s'arrêter et de reprendre le test. Mettre un repère tous les 5 mètres sur le circuit et positionner les personnes autour du circuit avec un stylo ; Le test démarre se termine au signal de l'animateur ; Prise de pouls avant l'exercice, à l'arrêt de l'exercice, 1 min et 3 min après l'exercice. A chaque tour, chaque personne se fait une marque sur la main pour comptabiliser le nombre de tours et indiquer la distance totale 	<ul style="list-style-type: none"> Le sujet se tient sur une jambe, les yeux ouverts, en appui sur une seule jambe. Tenir 30 secondes en équilibre. Noter le nombre de points en fonction du barème et poursuivre le parcours. Aligner toutes les personnes du groupe et démarrer le test au signal de l'animateur A chaque fois qu'une personne pose un pied au sol, il annonce à l'animateur qui lui donne son temps 2 essais par personne et ne garder que le meilleur score 	<ul style="list-style-type: none"> 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). Aligner toutes les personnes du groupe et démarrer le test au signal de l'animateur L'animateur écarte tous ceux qui touchent le sol avec leurs mains et mesure la distance entre les extrémités des doigts et le sol des autres participants. 	<ul style="list-style-type: none"> Assis sur la chaise, dos droit, et les pieds au sol à la largeur des épaules. Le sujet doit se lever, jusqu'à avoir le corps bien droit et se rasseoir. Mettre les personnes par 2. Une personne réalise le test et l'autre compte le nombre de répétition. Utiliser 5 chaises pour faire passer 5 personnes en même temps Il doit effectuer le maximum de répétitions sur 30 secondes.