

TESTS PHYSIQUES

Poids	Enlever environ 1kg (équivalent au poids moyen des vêtements et du repas du participant).
Taille	Arrondir au centimètre inférieur (ne pas noter de chiffre à virgule). Demander au participant d'ôter ses chaussures.
Souplesse main-pied	<p>Noter la performance inscrite sur le flexomètre (avec le + ou le -). Si le participant ne touche pas le flexomètre, utiliser un décimètre pour mesurer la distance entre les mains du participant et le sol.</p> <p>Résultats :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noter la valeur si le test est réalisé correctement - Noter NPP si la personne ne peut pas réaliser le test
Souplesse main-main	<p>Noter les deux mesures en centimètres (une pour la main gauche et une pour la main droite). La main de mesure est celle qui passe au dessus de la tête. Préciser un D pour la main droite et un G pour la main gauche.</p> <p>Résultats :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noter les mesures avec un + ou un - si le test est réalisé correctement - Noter NPP si la personne ne peut pas passer le test
Equilibre à reculons	<p>Noter le temps en secondes pour réaliser la distance à reculons (60s max) et en ajoutant les éventuelles pénalités (5s par pénalité).</p> <p>Résultats :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noter le temps en secondes si le test est réalisé correctement - Noter NPP si la personne ne peut pas réaliser le test
Equilibre statique	<p>Noter la meilleure performance réalisée en secondes, entre le pied droit et le pied gauche (max 60s possible). Préciser le pied utilisé en notant un D pour le pied droit ou un G pour le pied gauche.</p> <p>Résultats :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noter le temps en secondes si test réalisé correctement - Noter NPP si la personne ne peut pas passer le test
Préhension	<p>Noter les deux valeurs qui apparaissent sur le dynamomètre. Préciser un D pour la main droite et un G pour la main gauche.</p> <p>Résultats :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noter les valeurs affichées, même si le test n'est réalisé que d'un seul côté - Noter NPP si la personne ne peut pas réaliser le test
Assis/Debout	<p>Noter le nombre d'assis/debout effectué en 30s (max 30).</p> <p>Résultats :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noter le nombre réalisé, même si le sujet s'arrête avant les 30 secondes. - Noter NPP si la personne ne peut réaliser le test
Lancer M-B	<p>Noter la meilleure performance réalisée (en mètre et centimètre) au bout du deuxième essai de lancer. Préciser un * si le test est réalisé avec une chaise.</p> <p>Résultats :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noter la performance si le test est réalisé correctement - Noter NPP si la personne ne peut pas réaliser le test
Endurance 6'	<p>Noter la distance parcourue en mètres en 6min en marchant (marche athlétique interdite).</p> <p>Résultats :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noter la distance réalisée si test réalisé correctement - Noter la distance parcourue, même si la personne arrête le test avant la fin des 6 minutes - Noter NPP si la personne ne peut pas passer le test <p>Effectuer 4 mesures de fréquence cardiaque à l'aide d'une montre cardio donnée à chaque personne :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Avant le test (fréquence cardiaque de repos en position assise) 2- A la fin du test 3- 1 min après le test 4- 2 minutes après le test

NPP = incapacité de réaliser le test

ENTRETIEN ET QUESTIONNAIRES

1	QUESTIONNAIRE DE MOTIVATION
2	QUESTIONNAIRE D'ACTIVITE PHYSIQUE
3	QUESTIONNAIRE DE PERCEPTION DE LA SANTE
4	QUESTIONNAIRE ESTIME DE SOI
5	LOCALISATION DES DOULEURS

Documents disponibles sur notre site internet :

<https://www.provenceenforme.fr/pour-les-professionnels-du-sport>