

### TEST DE COOPER (12 MINUTES)

#### Instructions

Remplir le Q-APP.

Échauffement et étirements de 5-10 minutes.

Éviter les départs trop rapides ou trop lents et essayer de maintenir une vitesse constante.

Prenez votre pouls sur 10 sec. x 6 immédiatement après la ligne d'arrivée. Après le test, marchez 1-2 minutes.

#### HOMME (moins de 30 ans)

Performance	Mètres	Tours
Excellent	≥ 2800 mètres	≥ 24
Très bon	2400 à 2799 mètres	21 à 23.99
Bon	2000 à 2399 mètres	17 à 20.99
Faible	1600 à 1999 mètres	14 à 16.99
Très faible	≤ 1599 mètres	≤ 13.99

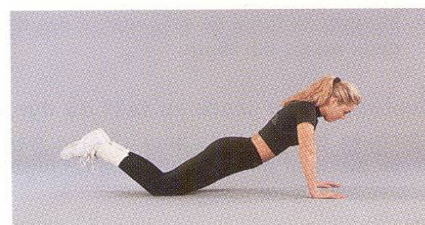
#### FEMMES (moins de 30 ans)

Performance	Mètres	Tours
Excellent	≥ 2640 mètres	≥ 23
Très bon	2160 à 2639 mètres	19 à 22.99
Bon	1840 à 2159 mètres	16 à 18.99
Faible	1520 à 1839 mètres	13 à 15.99
Très faible	≤ 1519 mètres	≤ 12.99

### EXTENSION DES BRAS

#### Instructions :

Placer les mains dans l'axe des épaules.  
Extension complète des bras.  
Garder le corps droit, angle de 45 degrés pour les femmes.  
Revenir à la position de départ menton au tapis.  
Le ventre ne doit pas toucher le sol.  
Garder un rythme régulier sans limite de temps.



Catégories	HOMME		FEMME	
	15-19 ans	20-29 ans	15-19 ans	20-29 ans
Excellent	≥ 39	≥ 36	≥ 33	≥ 30
Très bon	29-38	29-35	25-32	21-29
bon	23-28	22-28	18-24	15-20
Faible	18-22	17-21	12-17	10-14
Très faible	≤ 17	≤ 16	≤ 11	≤ 9

### REDRESSEMENT ASSIS DURANT 60 SECONDES

#### Instructions :

Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps et les genoux fléchis à 90° degrés afin de plaquer le bas du dos sur le sol. Pointez le menton vers la poitrine et redressez le tronc en faisant glisser les mains jusqu'aux rotules, ce qui permet aux omoplates de se détacher complètement du sol; expirer durant cette phase de l'exercice. Puis revenez au sol.

Categories	HOMME		FEMME	
	18-29 ans	30-39 ans	18-29 ans	30-39 ans
Excellent	> 74	> 59	> 59	> 49
Très bon	61-74	51-59	51-59	41-49
Bon	46-60	41-50	41-50	26-40
Faible	31-45	26-40	26-40	16-25
Très faible	< 31	< 26	< 26	< 16

Position de départ



Exécution du test



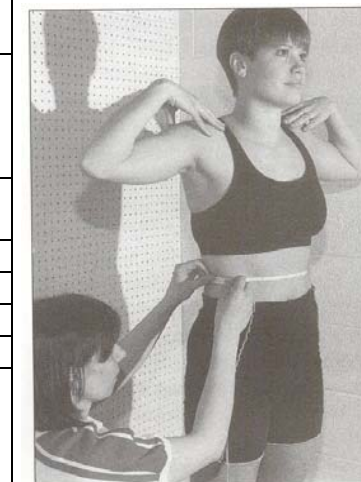
### TOUR DE TAILLE

#### Instructions :

A l'aide d'un ruban gradué en centimètres, mesurez votre tour de taille à la hauteur du nombril, après une expiration normale. Ex : 81.5 cm.

Risque de maladies *	Hommes	Femmes
Très élevé	> 120 cm	>110 cm
Élevé	100-120 cm	90-110 cm
Faible	80-99 cm	70-89 cm
Très faible	< 80 cm **	< 70 cm **

\* comme les maladies cardiovasculaires, l'hypertension ainsi que le diabète de type 2.  
\*\* un poids insuffisant peut être un signe de troubles alimentaires ou d'une autre maladie sous-jacente.



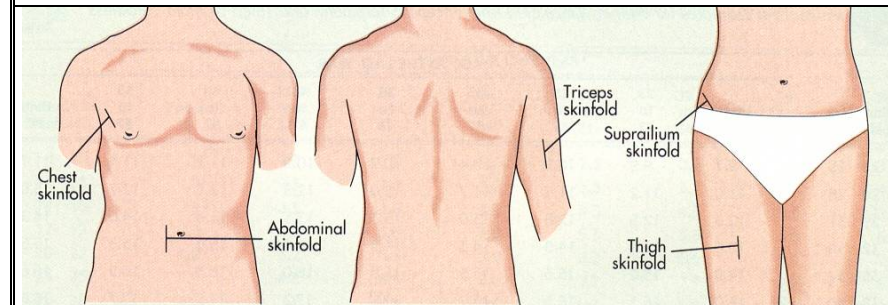
### MESURE DES PLIS CUTANÉS (PINCÉE 2.5 CM)

#### Instructions :

Les plis cutanés doivent être mesurés par une autre personne.  
Effectuez la première série de mesure au complet et répétez l'opération pour obtenir une deuxième série de mesure. Toutes les mesures sont prises du côté droit.  
Repérez le site, saisissez la peau et le tissu adipeux entre le pouce et l'index, le dos de la main face à vous.

#### Classification

O pli au-dessus de 2.5cm	Très bon
1 pli au-dessus de 2.5 cm	Acceptable
2-3 plis au-dessus de 2.5 cm	Embonpoint



	Homme	Pincée	Femme	Pincée
Poitrine			Triceps	
Abdomen			Crête iliaque	
Cuisse			Cuisse	

### FLEXION AVANT DU TRONC

#### Instructions :

Échauffement, 2 x 20 sec. Position modifiée du coureur.  
Pieds nus, s'asseoir les jambes bien tendues, les pieds sont placés à la largeur de l'appareil.  
En gardant les genoux bien droits, les bras tendus, paumes vers le sol, on se penche doucement en avant et on pousse avec le bout des doigts la glissière aussi loin que possible en baissant la tête. Maintenir 2 secondes, 2 essais.  
Si les genoux fléchissent, l'essai ne compte pas.



Categories	HOMME		FEMME	
	15-19 ans	20-29 ans	15-19 ans	20-29 ans
Excellent	≥ 39	≥ 40	≥ 43	≥ 41
Très bon	34-38	34-39	38-42	37-40
Bon	29-33	30-33	34-37	33-36
Faible	24-28	25-29	29-33	28-32
Très faible	≤ 23	≤ 24	≤ 28	≤ 27

