

Bilan DE TA CONDITION PHYSIQUE



I Évalue ta condition physique.

! As-tu une contre-indication médicale pour le test d'endurance (ex. : problèmes cardiaques, asthme sévère, étourdissements, handicap physique au niveau des membres inférieurs, diabète, etc) ? Si oui, laquelle ?

(preuve médicale requise)

Connais-tu ton niveau de condition physique ? Pour le savoir, il n'y a qu'une façon : l'évaluer à l'aide de tests dont les résultats te permettront de te situer par rapport aux personnes du même sexe et du même groupe d'âge que toi. Comme tu dois concevoir et appliquer un plan d'action visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif au cours de l'année, il est pertinent d'évaluer l'évolution du niveau de ta

condition physique dans l'application de ce plan.

Idéalement, cette évaluation devrait se faire :

1. Au début de la mise en route de ton plan d'action.
2. Après quelques semaines de la mise en route de ton plan d'action.
3. La dernière semaine de ton plan d'action.

Ton enseignant ou ton enseignante en éducation physique et à la santé te précisera le moment où ces évaluations se tiendront.

Voici ta fiche de condition physique.

Ton poids : _____ kg

Ta taille : _____ cm

Ton âge : _____ ans

Garçon Fille

Pour procéder à l'évaluation de ta condition physique, on te propose cinq tests. Chacun de ces tests a été conçu dans le but d'évaluer un des déterminants de la condition physique. Ainsi, tu devras d'abord te soumettre à un test d'endurance cardiovasculaire. Tu devras également effectuer deux tests pour déterminer la vigueur de tes muscles abdominaux et celle des muscles de tes bras et du haut de ton corps. Finalement, deux autres tests établiront la flexibilité de ton tronc en position assise, puis celle de tes épaules.

Pour chaque test que tu dois effectuer, on t'indique le matériel requis, la procédure à suivre et les consignes particulières à respecter, le cas échéant. De plus, tu trouveras pour chacun des tests le tableau des normes établies pour les jeunes de ton âge, à partir duquel tu pourras te situer. On te fournit également une fiche d'enregistrement de tes résultats. Tu pourras ainsi constater l'amélioration de ta condition physique au fil de l'application de ton plan d'action.

A Évalue ton endurance cardiovasculaire.

Il existe plusieurs tests pour évaluer ce déterminant important de la condition physique. Nous t'en présentons deux : le test des 12 minutes et le test navette. Ton enseignant ou ton enseignante te précisera celui que tu passeras. Il pourrait s'agir aussi d'un tout autre test, qui n'est pas décrit ici.

Le test des 12 minutes

CE QU'IL FAUT

- Un chronomètre ou une montre.
- Un parcours plat dont la longueur, en mètres, est connue (ex. : piste d'athlétisme, périmètre d'un gymnase, terrain de football ou tout autre circuit dont on a préalablement mesuré la longueur).

CE QUE TU DOIS FAIRE

- Bien t'hydrater avant le test en prenant de petites quantités d'eau au moins 20 minutes avant de débiter l'activité.
- Parcourir en joggant (ou en marchant de temps à autre si tu ne peux pas garder le rythme du jogging tout au long du parcours) la plus grande distance possible en 12 minutes.

LES CONSIGNES À RESPECTER

- Arrêter le test si :
 - Tu te sens étourdi ou étourdie.
 - Tu es très essoufflé ou très essoufflée.
 - Tu ressens un malaise inhabituel.

TON RÉSULTAT

Une fois le test terminé, consulte le tableau ci-dessous pour déterminer ton niveau d'endurance cardiovasculaire en fonction de la distance parcourue. Indique ensuite ton résultat dans l'espace prévu plus bas, puis reporte-le dans ton plan d'action.

Idéalement, afin de trouver le bon rythme de course et de te familiariser avec la distance que tu peux parcourir en 12 minutes, tu devrais d'abord faire un essai témoin quelques jours avant le vrai test.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Boire une grande quantité d'eau juste avant le test.
- Prendre un gros repas moins de 90 minutes avant le test.
- Partir trop rapidement.
- Changer de rythme trop souvent : il faut essayer de garder une vitesse constante pendant les 12 minutes.
- Arrêter trop rapidement à la fin du test : il faut, au contraire, marcher lentement pendant une ou deux minutes.

plan
d'action

p. 110

Sexe et âge	Endurance cardiovasculaire			
	Très élevée	Élevée	Moyenne	Sous la moyenne
Garçons 15-16 ans	> 2800 m	2500 m - 2800 m	2300 m - 2499 m	2200 m - 2299 m
Filles 15-16 ans	> 2100 m	2000 m - 2100 m	1700 m - 1999 m	1600 m - 1699 m

Source : K. H. COOPER, *The Aerobics Program for Total Well-being: Exercise, Diet, Emotional Balance*, New York, Bantam Books, 1985.

Date du test 1

(année, mois et jour):

20 ____/____/____

Ton résultat : _____

Ton niveau d'endurance :

Date du test 2

(année, mois et jour):

20 ____/____/____

Ton résultat : _____

Ton niveau d'endurance :

Date du test 3

(année, mois et jour):

20 ____/____/____

Ton résultat : _____

Ton niveau d'endurance :

Le test navette

CE QU'IL FAUT

- Système audio et extrait sonore pré-enregistré du test qui émet un bip déterminant la vitesse de la course.
- Deux lignes parallèles bien visibles et espacées de 20 mètres dans le gymnase.

CE QUE TU DOIS FAIRE

- Après une période d'échauffement, courir le plus longtemps possible en faisant des allers-retours entre les deux lignes. La vitesse, annoncée par le bip, augmente de 0,5 km/h toutes les minutes (une minute correspond à un palier), ce qui t'oblige à augmenter ta vitesse de course. Le test prend fin quand tu n'es plus capable de terminer le palier en cours ou de suivre le rythme imposé par les bips (retard de une à deux minutes que tu ne peux pas rattraper).

LES CONSIGNES À RESPECTER

- Arrêter le test si :
 - Tu te sens étourdi ou étourdie.
 - Tu es très essoufflé ou très essoufflée.
 - Tu ressens un malaise inhabituel.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Boire une grande quantité d'eau juste avant le test.
- Prendre un gros repas moins de 90 minutes avant le test.
- Arrêter trop rapidement à la fin du test : il faut, au contraire, marcher lentement pendant une ou deux minutes.

TON RÉSULTAT

- Une fois le test terminé, consulte le tableau ci-dessous pour déterminer ton niveau d'endurance cardiovasculaire en fonction du dernier palier atteint.

Indique ensuite ton résultat dans l'espace prévu plus bas, puis reporte-le dans ton plan d'action.



Endurance cardiovasculaire			
Garçons	13-14 ans	15-16 ans	17-18 ans
Très élevée	9 et plus*	10 et plus	11 et plus
Élevée	7,5-8,5	8,5-9,5	9,5-10,5
Moyenne	6-7	7-8	8-9
Sous la moyenne	5,5 et moins	6,5 et moins	7,5 et moins
Filles	13-14 ans	15-16 ans	17-18 ans
Très élevée	6,5 et plus	6,5 et plus	7 et plus
Élevée	5-6	5-6	5,5-6,5
Moyenne	4-4,5	4-4,5	4,5-5
Sous la moyenne	3,5 et moins	3,5 et moins	4 et moins

* Dernier palier atteint.

Source : Adapté de O. T. TOMKINSON, G. LEGER, L. G. CAZORLA, « Worldwide Variation in the Performance of Children and Adolescents : An Analysis of 109 Studies of the 20-m Shuttle Run Test in 37 Countries », *J Sports Sci*, 2006, 24(10) : 1025 – 1038.

Date du test 1

(année, mois et jour) :

20 ____ / ____ / ____

Date du test 2

(année, mois et jour) :

20 ____ / ____ / ____

Date du test 3

(année, mois et jour) :

20 ____ / ____ / ____

Ton résultat : _____

Ton résultat : _____

Ton résultat : _____

Ton niveau d'endurance :

Ton niveau d'endurance :

Ton niveau d'endurance :

B Évalue la vigueur de tes muscles abdominaux.

CE QU'IL FAUT

- Un tapis d'exercice au sol.
- Un chronomètre ou une montre.

CE QUE TU DOIS FAIRE

- Exécuter en une minute le plus grand nombre de demi-redressements assis en suivant les directives ci-dessous, les pieds non tenus.

Pour effectuer ce test :

- Allonge-toi sur le dos, les bras le long du corps en déposant tes mains sur tes cuisses, les genoux pliés suffisamment pour avoir les pieds à plat au sol.
- Pointe le menton vers la poitrine.



- Contracte tes abdominaux afin que le bas de ton dos colle au sol pendant le test, un peu comme si tu voulais créer une empreinte.
- Redresse le tronc en faisant glisser les mains jusqu'aux genoux de façon que tes omoplates décollent du sol. Il est très important d'expirer pendant le lever du tronc.



- Reviens au sol, puis répète le mouvement.
- Tu peux ralentir la cadence ou t'arrêter quelques secondes si ton corps te le demande. Lorsque tu n'arrives plus à décoller complètement les omoplates du sol, le test est terminé.

TON RÉSULTAT

Une fois le test terminé, consulte le tableau ci-dessous pour déterminer la vigueur de tes muscles en fonction du nombre de demi-redressements effectués. Indique ensuite ton résultat dans l'espace prévu plus bas. Le cas échéant, prends-le en considération dans l'élaboration de ton plan d'action.



Vigueur des abdominaux				
Garçons	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
Très élevée	62	75	73	66
Élevée	54	67	50	58
Moyenne	40	45	37	42
Sous la moyenne	24	26	24	25
Filles	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
Très élevée	48	38	49	68
Élevée	41	35	35	49
Moyenne	30	26	26	40
Sous la moyenne	20	15	16	26

Source : Normes provenant du programme *Élèves en forme*, Association régionale du sport étudiant de Québec et Chaudière-Appalaches.

Date du test 1
(année, mois et jour) :

20 ____ / ____ / ____

Date du test 2
(année, mois et jour) :

20 ____ / ____ / ____

Date du test 3
(année, mois et jour) :

20 ____ / ____ / ____

Ton résultat : _____

Ton résultat : _____

Ton résultat : _____

Ta vigueur musculaire : _____

Ta vigueur musculaire : _____

Ta vigueur musculaire : _____

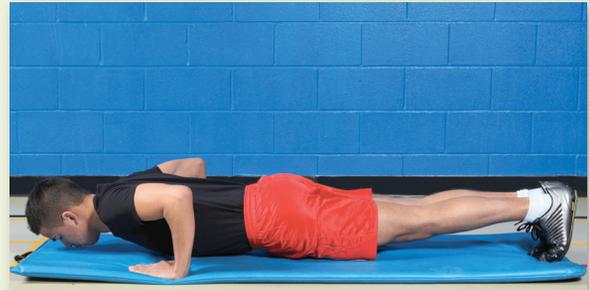
C Évalue la vigueur des muscles de tes bras et du haut de ton corps.

CE QU'IL FAUT

- Un tapis d'exercice au sol.
- Un chronomètre ou une montre.

CE QUE TU DOIS FAIRE

- Exécuter, sans limite de temps, le plus grand nombre de tractions (*push-ups*), c'est-à-dire des flexions et extensions complètes des bras avec le corps allongé. Le test prend fin quand tu n'es plus capable d'exécuter une traction complète sans que ton dos ne se courbe vers le sol.



Si tu veux en savoir plus sur les **activités permettant d'améliorer la vigueur musculaire**, consulte le Compagnon Web pour connaître d'autres exemples d'activités du genre.

TON RÉSULTAT

Une fois le test terminé, consulte le tableau ci-dessous pour déterminer la vigueur de tes muscles en fonction du nombre de tractions complétées. Indique ensuite ton résultat dans l'espace prévu plus bas. Le cas échéant, prends-le en considération dans l'élaboration de ton plan d'action.



Vigueur des bras et du haut du corps				
Garçons	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
Très élevée	40	42	44	53
Élevée	32	37	40	46
Moyenne	24	30	30	37
Sous la moyenne	13	20	22	23
Filles	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
Très élevée	20	20	24	25
Élevée	16	20	20	20
Moyenne	10	15	12	16
Sous la moyenne	3	7	4	7

Source : Normes provenant du programme *Élèves en forme*, Association régionale du sport étudiant de Québec et Chaudière-Appalaches.

Date du test 1

(année, mois et jour) :

20 ____/____/____

Ton résultat : _____

Ta vigueur musculaire : _____

Date du test 2

(année, mois et jour) :

20 ____/____/____

Ton résultat : _____

Ta vigueur musculaire : _____

Date du test 3

(année, mois et jour) :

20 ____/____/____

Ton résultat : _____

Ta vigueur musculaire : _____

D Évalue la flexibilité de ton tronc en position assise.

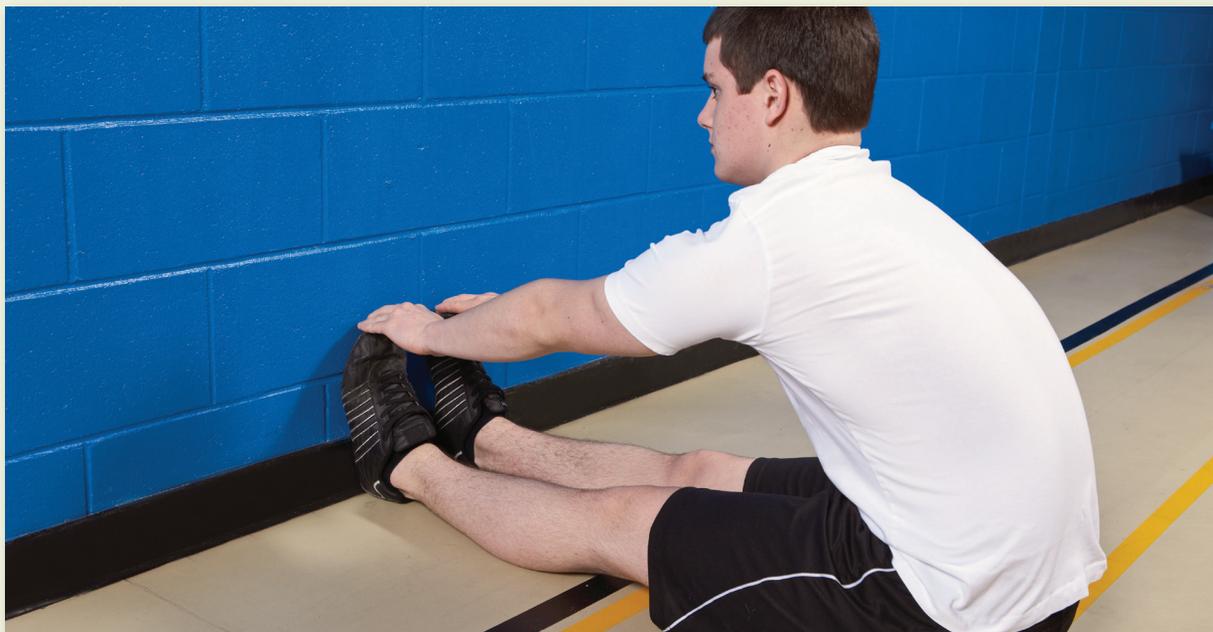
CE QU'IL FAUT

- Un mur ou un meuble solide sur lequel tu peux appuyer tes pieds.

CE QUE TU DOIS FAIRE

- Te mettre en position assise avec les jambes tendues, et les pieds espacés de 25 cm à 30 cm, appuyés contre un mur (ou un meuble).
- Pencher le tronc lentement vers l'avant, sans plier les genoux.

- Si tu ne peux pas atteindre le mur du bout des doigts, c'est que tes mollets et tes muscles ischio-jambiers (situés à l'arrière des cuisses) sont plutôt raides.
- Si tu touches le mur du bout des doigts ou, mieux, avec les poings, alors Bravo! Cela signifie que ton tronc est flexible quand tu te penches vers l'avant.



TON RÉSULTAT

Une fois le test terminé, consulte le tableau ci-contre pour déterminer la flexibilité de tes muscles en fonction de la position atteinte. Indique ensuite ton résultat dans l'espace prévu plus bas. Le cas échéant, prends-le en considération dans l'élaboration de ton plan d'action.



Position atteinte	Flexibilité
Les paumes des mains touchent le mur.	Très élevée
Les poings touchent le mur.	Élevée
Les bouts des doigts touchent le mur.	Moyenne
Les bouts des doigts ne touchent pas le mur.	Sous la moyenne

Date du test 1
(année, mois et jour) :

20 ____ / ____ / ____

Ton résultat : _____

Ta flexibilité musculaire :

Date du test 2

(année, mois et jour) :

20 ____ / ____ / ____

Ton résultat : _____

Ta flexibilité musculaire :

Date du test 3

(année, mois et jour) :

20 ____ / ____ / ____

Ton résultat : _____

Ta flexibilité musculaire :

E Évalue la flexibilité de tes épaules.

CE QU'IL FAUT

- Un bâton.

CE QUE TU DOIS FAIRE

- Te coucher sur le ventre, menton collé au sol, bras allongés devant toi, mains écartées à la largeur des épaules.

- Prendre le bâton et, **sans fléchir les poignets ou les coudes, ni décoller le menton du sol** (position de départ), lever le bâton le plus haut possible (position du test). Un ou une partenaire peut évaluer la hauteur à laquelle tu lèves le bâton.



TON RÉSULTAT

Une fois le test terminé, consulte le tableau ci-contre pour déterminer la flexibilité de tes muscles en fonction de la position atteinte. Indique ensuite ton résultat dans l'espace prévu plus bas. Le cas échéant, prends-le en considération dans l'élaboration de ton plan d'action.



Position atteinte	Flexibilité
Bâton levé nettement au-dessus de la tête.	Très élevée
Bâton levé juste au-dessus de la tête.	Élevée
Bâton levé au niveau de la tête.	Moyenne
Bâton levé à peine au-dessus du sol.	Sous la moyenne



Si tu veux en savoir plus sur les **exercices à éviter**, consulte le Compagnon Web où des exemples te sont donnés.

Date du test 1
(année, mois et jour):
20____/____/____

Ton résultat: _____

Ta flexibilité musculaire:

Date du test 2
(année, mois et jour):
20____/____/____

Ton résultat: _____

Ta flexibilité musculaire:

Date du test 3
(année, mois et jour):
20____/____/____

Ton résultat: _____

Ta flexibilité musculaire:



Fais le bilan de ta condition physique actuelle.

À la suite de la première évaluation de ta condition physique, indique par un ✓ tes points forts et tes points faibles.

N'oublie pas de reporter ton niveau d'endurance cardiovasculaire à la première étape de ton plan d'action.

plan d'action p. 110

	Endurance cardiovasculaire	Vigueur des abdominaux	Vigueur des bras et du haut du corps	Flexibilité du tronc	Flexibilité des épaules
Points forts					
Points faibles					

RELÈVE DE NOUVEAUX DÉFIS

Maintenant que tu connais tes points faibles, que dirais-tu de relever de nouveaux défis ? Commençons par le déterminant le plus important : l'endurance cardiovasculaire.

♥ SI TU VEUX AMÉLIORER TON ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE, TU DOIS...

- Choisir une ou plusieurs activités aérobiques, c'est-à-dire qui activent de façon modérée les grands muscles des cuisses et du bassin (ex. : marche rapide, course à pied, ski de fond, patin à roues alignées, raquette à neige, vélo, natation, etc.).
- Pratiquer ces activités à une intensité modérée pendant un minimum de 20 minutes consécutives, au moins 3 fois par semaine.
- T'assurer que l'intensité de l'activité aérobique est au moins modérée en vérifiant de temps en temps ta fréquence cardiaque à l'effort. Pour déterminer ta zone d'entraînement aérobique, consulte l'encadré à la page 39.

♥ SI TU VEUX AMÉLIORER TA VIGUEUR MUSCULAIRE, TU DOIS...

- Choisir un exercice qui sollicite la région musculaire dont tu souhaites améliorer la vigueur. Par exemple, si tu te situes sous la moyenne en ce qui a trait à la vigueur des muscles abdominaux, tu peux reprendre l'exercice proposé comme test de vigueur des muscles abdominaux (demi-redressements assis) pour entraîner et renforcer tes abdominaux.
- Répéter cet exercice pendant une minute, au moins trois fois par semaine.

♥ SI TU VEUX AMÉLIORER TA FLEXIBILITÉ, TU DOIS...

- Choisir un ou plusieurs exercices d'étirement.
- Maintenir la position d'étirement pendant un minimum de 20 secondes, faire une pause, puis recommencer l'exercice une seconde fois, au moins 3 fois par semaine (idéalement tous les jours).