

TEST FORCE DES BRAS

Aptitude physique évaluée : endurance musculaire des bras et épaules.

Description du test : flexion-extension des membres supérieurs pendant 1 min : POMPES.

Matériel :

- Une balle de tennis, un tapis et un chronomètre.

Instructions pour le sujet testé :

- ✓ Position pour les hommes :
 - Se mettre en position : bras tendus, en appui ventral (tête – tronc – fesses – genoux et pieds alignés), mains pointées vers l'avant, à hauteur des épaules et légèrement plus écartées que la largeur de celles ci,
 - Fléchir les bras, corps tendu sans se laisser tomber,
 - Toucher avec la poitrine la balle de tennis placée entre les mains,
 - Revenir à la position de départ,
 - Effectuer le maximum de pompes complètes en 1 minute
- ✓ Position pour les femmes :
 - Se mettre en position :
 - Bras tendus,
 - Genoux et pieds au sol,
 - Bassin légèrement devant les genoux,
 - Mains pointées vers l'avant et un peu devant les épaules
 - Ecartement légèrement supérieur à largeur d'épaules.
 - Fléchir les bras, corps tendu sans se laisser tomber,
 - Toucher avec la poitrine la balle de tennis placée entre les mains,
 - Revenir à la position de départ,
 - Effectuer le maximum de pompes complètes en 1 minute

Directives pour l'examineur :

- A côté du sujet, vérifier si la position de départ est correcte et si pendant l'exécution du mouvement le corps est tendu
- Mettre le chrono en marche au signal « prêt...partez » et arrêtez le après une minute
- Compter à haute voix à la fin de chaque mouvement complet et correct. Un mouvement complet va de la position de départ bras tendus, flexion des bras et contact de la poitrine avec la balle de tennis, extension des bras.

Résultats

- Est enregistré le nombre de mouvements complets et correctement exécutés en une minute.