



5D9 - TEST D'ENDURANCE STATIQUE DU TRONC

Nom :

Prénom :

Sexe : Féminin Masculin

Age :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

Notez le temps de maintien de la posture : min sec

Lecture des résultats* :

Entourez l'indice correspondant

POUR LES FEMMES					
de 18-30 ans	de 31-40 ans	de 41-50 ans	de 51-60 ans	61 ans et plus	Indice
≥ 3:00	≥ 3:00	≥ 3:00	≥ 3:00	≥ 3:00	5
2:45 - 2:29	≥ 3:00	≥ 3:00	2:54 - 2:59	2:24 - 2:59	4
2:20 - 2:44	2:35 - 2:59	2:23 - 2:59	2:00 - 2:53	1:40 - 2:23	3
1:40 - 2:19	1:59 - 2:34	1:39 - 2:22	1:22 - 1:59	1:01 - 1:39	2
≤ 1:39	≤ 1:58	≤ 1:38	≤ 1:21	≤ 1:00	1

POUR LES HOMMES					
de 18-30 ans	de 31-40 ans	de 41-50 ans	de 51-60 ans	61 ans et plus	Indice
≥ 3:00	≥ 3:00	≥ 3:00	≥ 2:57	≥ 3:00	5
2:10 - 2:59	2:30 - 2:59	2:20 - 2:59	2:16 - 2:56	2:18 - 2:59	4
2:02 - 2:09	2:10 - 2:29	2:00 - 2:19	1:47 - 2:15	1:56 - 2:17	3
1:30 - 2:01	2:00 - 2:09	1:25 - 1:59	1:12 - 1:46	1:17 - 1:55	2
≤ 1:29	≤ 1:59	≤ 1:24	≤ 1:11	≤ 1:16	1



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 256** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.