



5D4 - TEST DE FORCE DES BRAS

Nom :

Prénom :

Sexe : Féminin Masculin

Age :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

Notez le nombre de « pompes » réalisé en une minute. :

Lecture des résultats* :

Entourez l'indice correspondant

POUR LES FEMMES (pompes sur les genoux)					
de 21-30 ans	de 31-40 ans	de 41-50 ans	de 51-60 ans	61 ans et plus	Indice
≥ 38	≥ 36	≥ 35	≥ 32	≥ 25	5
31-37	30-35	29-34	27-31	22-24	4
30-32	26-29	25-28	24-26	17-21	3
27-29	24-25	22-24	21-23	17-18	2
5-26	2-23	1-21	1-20	1-16	1

POUR LES HOMMES (pompes sur les pieds)					
de 21-30 ans	de 31-40 ans	de 41-50 ans	de 51-60 ans	61 ans et plus	Indice
≥ 38	≥ 32	≥ 27	≥ 23	≥ 19	5
31-37	25-31	21-26	18-22	15-18	4
26-30	20-24	17-20	14-17	11-14	3
23-25	17-19	14-16	11-13	9-10	2
1-22	1-16	1-13	1-10	1-8	1



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 238** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.