

	Composante de la condition physique évaluée	NOM DU TEST	BAREME	Matériel spécifique	
1	Capacité cardio respiratoire	Puissance aérobie - VMA	1600 Mètres	OUI	
2		Puissance aérobie - VMA	1/2 COOPER	OUI "maison"	
3		Puissance aérobie - VMA	VAMEVAL	OUI	
4		Puissance aérobie - VMA	NAVETTE 20 M	OUI	
5		Endurance aérobie	STEP TEST	OUI "maison"	Step + Métronome
6		Indice de récupération	RUFFIER DIXON	OUI	
7	Souplesse	Souplesse de la chaine postérieure	SOUPLESSE PLANCHE	OUI	Table graduée
8		Souplesse des membres supérieurs	SOUPLESSE SCAPULAIRE	OUI	
9	Force musculaire	Force - vitesse abdominaux	ABDOMINAUX - CURL UP	OUI	Métronome
10		Force - vitesse haut du corps	POMPES en 30"	OUI	
11		Force statique haut du corps	DYNAMOMETRE	OUI	Dynamomètre
12		Force - Explosivité membres inférieurs	SAUT EN LONGUEUR "2 PIEDS"	OUI	
13		Force du haut du corps - Coordination	LANCER "TOUCHE"	OUI	
14		Force des bras	LANCER "HORIZONTAL"	OUI	
15	Endurance musculaire	Endurance de force du haut du corps	SUSPENSION BARRE BRAS FLECHIS	OUI	
16		Endurance de force du bas du corps	CHAISE DE KILLY	NON	
17		Endurance de force haut du corps	PLANCHE	OUI "maison"	
18	Vitesse / coordination	Vitesse de course	SPRINT 50 M	OUI	
19		Vitesse - coordination	10X5M	OUI	
20		Vitesse - coordination	T TEST	OUI "maison"	
21		Vitesse - coordination	SPRINT ET CHGT DIRECTION	NON	
22		Vitesse - coordination haut du corps	FRAPPE DES PLAQUES	OUI	2 Disques 20cm diamètre
23		Vitesse - coordination - équilibre	TOUCHES MAINS PIEDS	NON	
24		Vitesse - coordination	LANCER RATRAPER	OUI "maison"	
25		Coordination - équilibre - force bas corps	CLOCHE PIEDS	OUI "maison"	
26	Equilibre	Equilibre sur un pied	FLAMINGO	OUI	Poutre d'équilibre
27	IMC	Corpulence - Composition corporelle	Calcul de l'Indice de Masse Corporelle (IMC)	OUI	

tests référencés dans le document "évalagir"