

TEST - POMPES EN 30 "

Qualité physique évaluée : **Force des bras et du tronc**



Ce test évalue la capacité à produire une force en maintenant une position sans se déformer. Développer cette qualité permet de prévenir les blessures, favorise la perte de masse grasse et améliore la capacité à reproduire des efforts intenses avec le haut du corps.

Consignes générales de réalisation :

- en position haute seuls les orteils et les mains touchent le sol, coudes en extension totale, mains écartées de la largeur des épaules ou un peu plus
- en position basse les coudes sont fléchis à 90° ou moins : les bras (segment de l'épaule au coude) doivent être au moins parallèle au sol pour valider la position basse (un objet comme un bloc de mousse peut-être placé sous la poitrine lors d'essais préparatoires pour faciliter le contrôle)
- l'alignement épaules-bassin-chevilles doit être strictement maintenu durant tout le test
- un mouvement n'est pas validé si non respect d'un des 3 critères : alignement (gainage), position haute (bras tendus) et position basse
- l'expérimentateur compte à haute voix chaque mouvement qui est validé

Matériel nécessaire :

- un chronomètre
- un tapis

Grille de lecture des résultats : Nombre de pompes obtenues en 30 secondes

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	5	8	10	13	
10	5	7	10	13	
11	4	7	9	13	
12	4	6	9	12	
13	3	6	8	12	
14	3	5	8	11	
15	3	5	7	11	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	8	11	14	17	
10	8	11	14	18	
11	8	12	14	18	
12	9	12	15	18	
13	9	13	16	19	
14	11	14	17	21	
15	13	16	19	23	