

TEST - DYNAMOMETREQualité physique évaluée : **Force statique des membres supérieurs**

Ce test permet d'évaluer ma capacité à produire une force de l'avant-bras et de la main. Elle correspond à la force de préhension et est utilisée tous les jours dans les gestes du quotidien. C'est ce qui permet par exemple de ramasser des objets lourds et de les déplacer.

Consignes générales de réalisation :

- Prenez le dynamomètre dans la main la plus forte (la main habituelle).
- Serrez le plus énergiquement possible tout en tenant le dynamomètre éloigné du corps.
- Le dynamomètre ne doit pas toucher votre corps pendant l'épreuve.
- Exercez la pression de façon progressive et continue en la maintenant pendant 2 secondes au moins.
- Effectuer le test deux fois.
- Le meilleur des deux résultats obtenus est enregistré

Matériel nécessaire :

- Dynamomètres

Grille de lecture des résultats : Force exercée exprimée en kilos

Filles	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
12-13 ans	14.6	17	19	22	24.4
14-15 ans	15.5	18	21	24	27.3
16-17 ans	17.2	20	23	26	29
18 ans et +	19.2	22	26	28	31

Garçons	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
12-13 ans	19.4	22.4	25.4	28	31.2
14-15 ans	28.5	32	36	40	44.3
16-17 ans	32.6	37	42	48	52.4
18 ans et +	35.7	41.2	46.7	51.2	55.5