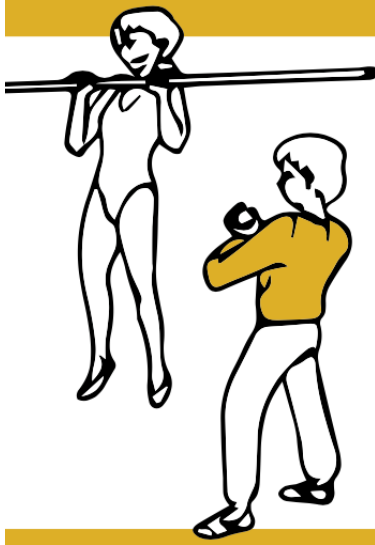


TEST - SUSPENSION BARRE BRAS FLECHIS

Qualité physique évaluée : Endurance de force des membres supérieurs



Ce test évalue la capacité à maintenir un niveau de force élevé dans le temps avec les bras. Développer cette capacité permet de prévenir les blessures et améliore la capacité à maintenir un effort intense sur le haut du corps

Consignes générales de réalisation :

- l'élève se met en position à l'aide d'un support
- les mains sont en pronation : paumes vers l'avant, doigts au-dessus de la barre, pouces en dessous de la barre
- les mains sont écartées de la largeur des épaules, pas plus
- le test commence quand le menton de l'élève est au-dessus de la barre et que l'élève ne s'aide plus du support
- le test s'arrête lorsque les yeux de l'élève sont sous la barre
- l'élève n'a pas le droit de se balancer, seules les mains et la poitrine peuvent toucher la barre (pas le menton), les mains doivent restées écartées de la largeur des épaules
- l'élève n'est pas renseigné sur le temps passé au cours du test

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- entre chaque élève nettoyer la barre et le support utilisé pour aider l'élève à se mettre en position
- maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant qui porte un masque, en veillant à ne pas être en face de l'élève)

Matériel nécessaire :

- un chronomètre
- une barre de traction de 2,5 cm de diamètre (avec magnésie si possible)
- un support pour aider l'élève à se mettre en position suspendu(e) à la barre

Grille de lecture des résultats : Durées de suspension en secondes

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	2,24	4,02	6,55	11,36	
10	2,24	4,03	6,57	11,42	
11	2,23	4,03	6,59	11,48	
12	2,23	4,03	6,60	11,50	
13	2,23	4,03	6,62	11,56	
14	2,22	4,06	6,72	11,82	
15	2,23	4,13	6,91	12,34	
16	2,27	4,30	7,33	13,33	
17	2,40	4,67	8,11	15,07	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	3,29	5,85	9,55	16,74	
10	3,48	6,20	10,10	17,65	
11	3,66	6,51	10,60	18,46	
12	3,87	6,89	11,19	19,39	
13	4,33	7,70	12,44	21,34	
14	5,72	10,05	15,96	26,61	
15	8,26	14,04	21,50	34,18	
16	10,98	17,87	26,28	39,77	
17	13,07	20,45	29,04	42,19	

