



5D2 - TEST DE FORCE DE PRÉHENSION DES MEMBRES SUPÉRIEURS

Nom :

Prénom :

Sexe : Féminin Masculin

Age :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

Main droite	Main gauche
Essai 1 :	Essai 1 :
Essai 2 :	Essai 2 :
Moyenne des meilleurs résultats de chaque main à 0,5 kilogramme près :	

Lecture des résultats* :

Entourez l'indice correspondant

POUR LES FEMMES					
de 18-30 ans	de 31-40 ans	de 41-50 ans	de 51-60 ans	61 ans et plus	Indice
≥ 34 kg	≥ 34 kg	≥ 33 kg	≥ 30 kg	≥ 27 kg	5
31-33	31-33	30-32	27-29	25-26	4
29-30	28-30	27-29	24-26	22-24	3
25-28	25-27	24-26	21-23	20-21	2
≤ 29	≤ 24	≤ 23	≤ 20	≤ 19	1

POUR LES HOMMES					
de 18-30 ans	de 31-40 ans	de 41-50 ans	de 51-60 ans	61 ans et plus	Indice
≥ 57 kg	≥ 57 kg	≥ 53 kg	≥ 50 kg	≥ 46 kg	5
52-56	51-56	50-52	47-49	41-45	4
48-51	46-50	47-49	44-46	38-41	3
45-47	44-46	41-46	40-43	34-37	2
≤ 44	≤ 43	≤ 40	≤ 38	≤ 33	1



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 231** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.