



## 5D6 - TEST DE DÉTENTE VERTICALE AVEC MATÉRIEL

Nom : .....

Prénom : .....

Sexe :  Féminin  Masculin

Age : .....

Date de passage du test : .....

Horaire : .....

**Recueil des données :** en centimètres

**Essai 1** ..... (cm)

**Essai 2** ..... (cm)

**Lecture des résultats\* :**

entourez l'indice correspondant au meilleur des deux essais

POUR LES FEMMES					
de 21-30 ans	de 31-40 ans	de 41-50 ans	de 51-60 ans	61 ans et plus	Indice
≥ 43	≥ 41	≥ 39	≥ 32	≥ 28	5
40-42	38-40	35-38	29-31	24-27	4
34-39	35-37	32-34	26-28	21-23	3
30-33	31-34	28-31	23-25	18-20	2
≤ 29	≤ 30	≤ 27	≤ 22	≤ 17	1

POUR LES HOMMES					
de 21-30 ans	de 31-40 ans	de 41-50 ans	de 51-60 ans	61 ans et plus	Indice
≥ 62	≥ 59	≥ 52	≥ 46	≥ 40	5
59-61	53-58	48-51	41-45	35-39	4
54-58	50-52	42-47	37-40	32-34	3
47-53	44-49	40-41	31-36	28-31	2
≤ 46	≤ 43	≤ 39	≤ 30	≤ 27	1



\*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 244** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.