



5D8 - TEST DE FORCE DU TRONC (REDRESSEMENT ASSIS)

Nom :

Prénom :

Sexe : Féminin Masculin

Age :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

Notez le nombre de relevés de buste des 3 séries et additionnez les.

Série 1	
Série 2	
Série 3	
Nombre de relevés total	

Lecture des résultats* :

Entourez l'indice correspondant

POUR LES FEMMES					
de 21-30 ans	de 31-40 ans	de 41-50 ans	de 51-60 ans	61 ans et plus	Indice
15	15	15	15	15	5
-	-	-	-	13-14	4
-	-	-	13-14	6-12	3
-	-	-	7-12	5	2
-	-	-	≤6	≤4	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
15	15	15	15	15	5
-	-	-	-	-	4
-	-	-	-	-	3
-	-	-	-	-	2
-	-	-	-	≤11	1



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 252** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.