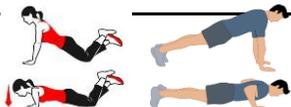


Evaluation de ma condition Physique Finale

		niv1	niv2	niv3	temps de mise en place	Matériel nécessaire
Force/endurance	effectuer le max - de rép en 1' 					
<i>Fais en un max Pompes</i>		0<20	20<40	40<+	2'	Tapis de Sol
Résistance	tenir un Haltère à deux mains au niveau du regard le maximum de temps Homme 10kg Femme 6kg				temps de mise en place	Matériel nécessaire
<i>Fixes épaules</i>		0<30"	30"<60"	60" et +	inférieur à 2'	Haltère de 10kg & 6kg
<i>Gainage</i>	Tenir un maximum de temps en position de planche 	0"<1'15	1'15<2'	2'< +	inférieur à 2'	Tapis de sol
SOUPLESSE					temps de mise en place	Matériel nécessaire
<i>Souplesse</i>		Pousser la règle le plus loin possible			> 120"	2'
Endurance	faire 500m au rameur en un minimum de temps 				temps de mise en place	Matériel nécessaire
<i>Juste 500m</i>		H 2' et + F 2'30 et +	H 1'45<2' F 2'15<2'30	H - de 1'45 F - de 2'	3'<5'	Rameur

	Age	C		B		A	
		Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
Pompes	18 à 29	< 8	< 18	8 à 10	18 à 19	11 et +	20 et +
	30 à 39	< 7	< 15	7 à 9	15 à 17	10 et +	18 et +
	40 à 49	< 6	< 14	6 à 8	14 à 15	9 et +	16 et +
	50 et plus	< 5	< 11	5 à 7	11 à 13	8 et +	14 et +
	Age	C		B		A	
		Femme et Homme		Femme et Homme		Femme et Homme	
Gainage	18 à 29	< 1'50"		de 1'50" à 1'59"		2' et +	
	30 à 39	< 1'39"		de 1'39" à 1'49"		1'50" et +	
	40 à 49	< 1'26"		de 1'26" à 1'35"		1'36" et +	
	50 et plus	< 1'04"		de 1'04" à 1'11"		1'12" et +	
	Age	C		B		A	
		Femme et Homme		Femme et Homme		Femme et Homme	
Souplesse	18 à 29	< 23 cm		23 à 25,5 cm		26 cm et +	
	30 à 39	< 21cm		21 à 23 cm		23,5 cm et +	
	40 à 49	< 19 cm		19 à 20,5 cm		21 cm et +	
	50 et plus	< 14 cm		14 à 15 cm		15,5 cm et +	