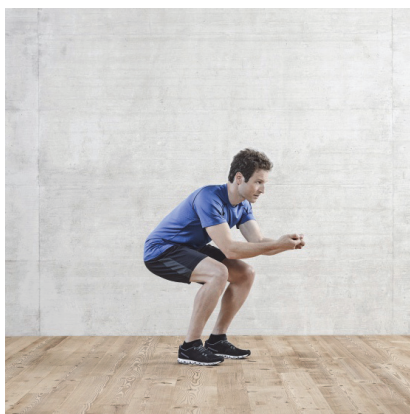


Vous aimeriez savoir si vous êtes en forme? Nous vous proposons cinq exercices pour faire le point sur votre stabilité, votre équilibre, votre souplesse et votre musculature dorsale. Vous recevrez ensuite une évaluation personnalisée avec des exercices de fitness sur mesure. Le test dure environ 10 minutes.

Important!

- Si vous ressentez des douleurs, arrêtez immédiatement l'exercice.
- Ce test est conçu pour des individus en bonne santé. Si vous avez des doutes sur votre état de santé, demandez conseil à votre médecin avant de commencer.

1. La musculature de vos cuisses est-elle suffisamment forte?



1. Placez les pieds parallèles et à la largeur des épaules.
2. Maintenez cette position sans interruption et sans vaciller!

Attention!

- L'écartement des genoux doit être le même que celui des pieds. L'angle des genoux doit rester constant à 90°.
- Tenez les bras repliés devant les genoux. Les coudes, les bras et le haut du corps ne doivent pas reposer sur les genoux.

Combien de temps avez-vous réussi à rester dans cette position sans interruption?

Femmes	Hommes	Points
0–19 s	0–24 s	0
20–38 s	25–49 s	25
39–55 s	50–74 s	50
56–74 s	75–99 s	75
≥ 75 s	≥ 100 s	100

Points

2. Etes-vous capable de stabiliser l'axe de vos jambes?



1. Mettez vos mains sur vos hanches et placez-vous le long d'une ligne.
2. Levez un pied et pliez la jambe en arrière à 90° au maximum.
3. Sautez trois fois latéralement de part et d'autre de la ligne.
4. Essayez de stabiliser le genou au troisième impact sans vaciller sur le côté.
5. Refaites le même exercice avec la jambe droite et la jambe gauche.

Attention!

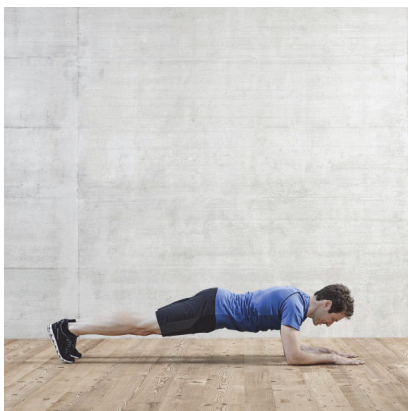
- Amortissez l'impact en pliant légèrement le genou au moment du contact avec le sol.
- Le genou reste orienté vers l'avant.

Parvenez-vous à stabiliser le genou au troisième impact sans vaciller sur le côté?

	Points
Oui, avec la jambe droite et la jambe gauche	100
Uniquement avec la jambe droite ou uniquement avec la jambe gauche	50
Non, avec aucune des deux jambes	0

Points

3. Votre musculature latéro-dorsale est-elle suffisamment forte?



1. Agenouillez-vous au sol et appuyez-vous sur les avant-bras.
2. Soulevez votre corps tendu en prenant appui sur les coudes et les orteils.

Attention!

- Les coudes doivent se trouver dans l'alignement des épaules.
- Le corps forme une ligne droite.
- Rentrez les fesses. Rentrez le nombril en direction de la colonne vertébrale.

Combien de temps avez-vous réussi à rester dans cette position sans interruption?

Femmes	Hommes	Points
0–23 s	0–29 s	0
24–39 s	30–46 s	25
40–61 s	47–65 s	50
62–89 s	66–119 s	75
≥ 90 s	≥ 120 s	100

Points

4. Testez votre équilibre



1. Croisez les mains derrière le dos. Tenez-vous sur votre jambe la plus forte et calez l'autre pied dans le creux du genou.
2. Essayez de garder l'équilibre pendant 10 secondes. Les mains restent derrière le dos, le pied dans le creux du genou.
3. Fermez les yeux et essayez de garder l'équilibre pendant 10 secondes dans la même position, les yeux fermés.
4. Pour finir, gardez les yeux fermés et basculez la tête en arrière, et essayez de maintenir la position pendant 10 secondes.

Attention!

- Le haut du corps est droit.
- Le pied d'appui reste au sol (de légers décalages en gardant le contact avec le sol sont autorisés, en revanche il est interdit de sautiller).
- L'exercice est terminé lorsque vous décroisez les mains, lorsque le deuxième pied sort du creux du genou ou que vous sautillez.

Parvenez-vous à garder l'équilibre pendant 10 secondes?

	Points
Les yeux ouverts	33
Les yeux fermés	66
Les yeux fermés et la tête en arrière	99

Points

5. Testez votre souplesse



1. Tenez-vous debout, jambes serrées et tendues.
2. Penchez le haut du corps vers l'avant et déplacez vos mains tendues le plus bas possible, lentement et sans vaciller.

Attention!

- Les jambes sont serrées et tendues.
- Exécutez le mouvement lentement et sans à-coups.

Qu'arrivez-vous à toucher du bout des doigts en restant au moins deux secondes sans vaciller dans cette position?

	Points
Genoux	0
Mollets	20
Chevilles	40
Orteils	60
Doigts au sol	80
Mains à plat sur le sol voire plus loin	100

Points

Evaluation «Programme de fitness»

Calculez votre score, puis rendez-vous sur www.suva.ch/mouvement où vous trouverez le programme de fitness conçu pour les sportifs correspondant à votre niveau.

Niveau 1	0–150 points
Niveau 2	155–300 points
Niveau 3	305–500 points

1^{er} essai
Score

2^e essai
Score

3^e essai
Score