



# LIVRET DES TESTS DE LA FORME



• ÉQUILIBRE • SOUPLESSE • FORCE • ENDURANCE •



## Chères toutes, Chers tous,

La Fédération française de la retraite sportive est la seule fédération multi-activités spécifiquement dédiée aux seniors. Sa mission est de favoriser la pratique d'activités physiques et sportives adaptées aux plus de 50 ans en toute sécurité, dans une ambiance conviviale et à moindre coût.

Elle a créé le concept Sport Senior Santé, selon lequel une pratique régulière et adaptée de plusieurs activités complémentaires permet de retarder les effets du vieillissement et de vivre en bonne santé.

La Direction technique nationale et les médecins de la Commission santé-médicale ont conçu ce livret de tests qui peut être utilisé lors des journées découvertes, salons, forums ou toutes activités en club.

Avec l'aide d'un animateur ou d'un médecin, chacun peut évaluer ses capacités au cours de la saison sportive. En fin de livret, un graphique permet d'interpréter son profil de forme sur la base des résultats des tests.

### RECOMMANDATIONS

- Réaliser les tests en début, milieu et fin de saison.
- Prendre en compte les conditions environnementales et l'état de forme du moment, qui peut avoir un impact non négligeable sur le score.
- En cas de grosses difficultés ressenties lors d'un ou plusieurs tests, ne pas hésiter à contacter son médecin.

Nom

Prénom  Âge

Club



Le pied est soulevé à hauteur du mollet de l'autre jambe, les bras relâchés le long du corps ou sur les hanches, le regard fixé vers l'avant. Maintenir cette position le plus longtemps possible. On peut choisir le côté qui convient le mieux et faire deux essais.



Le temps tenu en équilibre est chronométré, dès que le sujet a levé le pied du sol. Le test est interrompu après 60 secondes.

## TEST 1

Pour voir la vidéo, scannez ce QR code



### BARÈME (TEMPS EN SECONDES)

60 / 69 ans		70 / 79 ans		> 80 ans	
F	H	F	H	F	H
> 46	> 50	> 32	> 44	> 24	> 21
31 à 45	35 à 49	18 à 31	27 à 43	12 à 23	10 à 20
30	34	17	26	11	9
15 à 29	19 à 33	3 à 16	9 à 25	1 à 10	1 à 8
< 14	< 18	< 2	< 8	0	0

Une valeur inférieure à 5 sec représente un seuil de risque de chute accru.

RÉSULTATS	ÉVALUATION 1	ÉVALUATION 2	ÉVALUATION 3
Date			
Temps en secondes			
Votre résultat (cocher la couleur selon barème)	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: green; border: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: yellow; border: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: orange; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: green; border: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: yellow; border: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: orange; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: green; border: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: yellow; border: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: orange; border: 1px solid black;"></span>

# SOUPLESSE DES MEMBRES INFÉRIEURS

EN POSITION ASSISE

→ Ce test peut être fait, au choix, en position assise ou debout.

Sur le rebord d'une chaise, un pied à plat sur le sol et l'autre jambe tendue devant vous, le talon au sol et les orteils pointés vers le plafond. Gardez le dos droit et tendez les bras devant vous, l'une des mains sur l'autre. Penchez-vous lentement vers l'avant en essayant d'atteindre vos orteils avec vos mains sans plier le genou de la jambe tendue.

 Si les mains n'atteignent pas le pied, la mesure sera négative. À l'inverse, si les mains dépassent le pied, elle sera positive.



## TEST 2

Pour voir la vidéo, scannez ce QR code



BARÈME (MESURE EN CM)

60 / 69 ans		70 / 79 ans		> 80 ans	
F	H	F	H	F	H
> 16	> 16	> 12	> 11	> 11	> 7
6 à 15	3 à 15	3 à 11	0 à 10	0 à 10	-5 à 6
5	2	2	-1	-1	-6
-5 à 4	-11 à 1	-7 à 1	-12 à -2	-12 à -2	-18 à -7
< -6	< -12	< -8	< -13	< -13	< -19

## RÉSULTATS

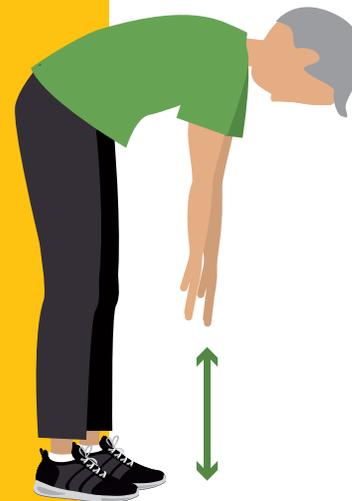
	ÉVALUATION 1	ÉVALUATION 2	ÉVALUATION 3
Date			
Distance (en cm)			
Votre résultat (cocher la couleur selon barème)	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span></div>

# SOUPLESSE DES MEMBRES INFÉRIEURS

EN POSITION DEBOUT

Pieds joints, on bascule lentement vers l'avant, bras tendus, pour tenter de toucher le sol, sans plier les genoux. Puis on remonte doucement en déroulant les vertèbres et en pliant les jambes. Toucher le sol du bout des doigts témoigne d'une souplesse satisfaisante.

 Ce test présente l'intérêt de pouvoir objectiver l'amélioration de la souplesse, en renouvelant la mesure de temps en temps. La comparaison interindividuelle ne présente aucun intérêt médical ou sportif. Il ne faut pas utiliser le barème précédent qui est spécifique au test sur chaise. Noter simplement la mesure (positive ou négative).



## TEST 2 bis

Pour voir la vidéo, scannez ce QR code



## RÉSULTATS

	ÉVALUATION 1	ÉVALUATION 2	ÉVALUATION 3
Date			
Distance (en cm)			

# SOUPLESSE DES MEMBRES SUPÉRIEURS

## GRATTE-DOS



Avec une main qui passe au-dessus de l'épaule, paume de la main contre le dos et l'autre qui atteint le milieu du dos, dos de la main contre le dos, mesurer le nombre de centimètres qui séparent les extrémités des majeurs.

 Si les bouts des doigts ne se touchent pas, la mesure sera négative. À l'inverse, si les mains se superposent, elle sera positive. Ne pas réaliser en cas de pathologie des épaules.

### TEST 3

Pour voir la vidéo, scannez ce QR code



BARÈME (MESURE EN CM)

60 / 69 ans		70 / 79 ans		> 80 ans	
F	H	F	H	F	H
> 8	> 8	> 7	> 7	> 3	> 2
1 à 7	-3 à 7	-2 à 6	-6 à 6	-8 à 2	-13 à 1
0	-4	-3	-7	-9	-14
-7 à -1	-15 à -5	-12 à -4	-20 à -8	-20 à -10	-25 à -15
< -8	< -16	< -13	< -21	< -21	< -26

### RÉSULTATS

	ÉVALUATION 1	ÉVALUATION 2	ÉVALUATION 3
Date			
Distance (en cm)			
Votre résultat (cocher la couleur selon barème)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span></div>

# FORCE MUSCULAIRE - MEMBRES INFÉRIEURS

## ASSIS-DEBOUT



Assis au milieu d'une chaise, dos droit, non appuyé au dossier, les pieds au sol de la largeur des épaules, bras croisés sur la poitrine, se lever, bien droit, sans prendre d'élan, puis se rasseoir, se relever...



Le nombre de levers effectués en 30 secondes est comptabilisé.

### TEST 4

Pour voir la vidéo, scannez ce QR code



BARÈME (NOMBRE DE LEVERS)

60 / 69 ans		70 / 79 ans		> 80 ans	
F	H	F	H	F	H
> 17	> 19	> 17	> 17	> 16	> 19
15 à 16	17 à 18	14 à 16	15 à 16	12 à 15	14 à 18
14	16	13	14	11	13
10 à 13	13 à 15	10 à 12	12 à 13	8 à 10	9 à 12
< 10	< 12	< 9	< 11	< 7	< 8

### RÉSULTATS

	ÉVALUATION 1	ÉVALUATION 2	ÉVALUATION 3
Date			
Nombre de levers			
Votre résultat (cocher la couleur selon barème)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span><span>■</span></div>

## ENDURANCE AÉROBIE

### DEUX MINUTES SUR PLACE

Compter le nombre de montées de genou réalisées pendant deux minutes, en levant chaque genou en alternance jusqu'à un point situé à mi-distance entre la rotule et la crête de l'os iliaque (pointe supérieure de la hanche).

 Seul le nombre de levers du genou droit sera comptabilisé, ainsi que la fréquence cardiaque avant et une minute après l'exercice.  
Comment prendre sa fréquence cardiaque : voir en p.11

BARÈME (NOMBRE DE LEVERS)

60 / 69 ans		70 / 79 ans		> 80 ans	
F	H	F	H	F	H
> 100	> 110	> 87	> 97	> 77	> 82
82 à 99	92 à 109	72 à 86	82 à 96	56 à 76	64 à 81
81	91	71	81	55	63
63 à 80	73 à 90	56 à 70	66 à 80	34 à 54	45 à 62
< 62	< 72	< 55	< 65	< 33	< 44

### TEST 5

Pour voir la vidéo, scannez ce QR code



### RÉSULTATS

	ÉVALUATION 1	ÉVALUATION 2	ÉVALUATION 3
Date			
Fréquence cardiaque avant l'exercice			
Nombre de levers			
Fréquence cardiaque après 1 minute			
Votre résultat (cocher la couleur selon barème)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #28a745;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #28a745;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #28a745;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span></div>

## ENDURANCE AÉROBIE

### 6 MINUTES DE MARCHÉ (PARCOURS COLLECTIF)

### TEST 6

Avant le début du test, prendre le pouls au repos (voir en p.11).

Répartir les participants, sur différents points de départ, autour d'un parcours marqué au sol par des plots\*.

Leur demander de marcher pendant 6 minutes, le plus rapidement possible, sans courir, en tenant l'effort de manière continue et sans s'arrêter (sauf s'ils ne se sentent pas bien).

Ils peuvent dépasser les autres par l'extérieur du parcours. Le sens de marche est celui des aiguilles d'une montre. Chaque minute, indiquer le temps et encourager.

À la fin du test, les participants restent sur place et leur pouls est à nouveau mesuré.

\*Si possible faire un parcours en rectangle de 10 m x 15 m (soit un circuit de 50 m) matérialisé par des plots séparés d'1 m).

BARÈME (DISTANCE PARCOURUE)

60 / 69 ans		70 / 79 ans		> 80 ans	
F	H	F	H	F	H
> 628	> 701	> 581	> 644	> 508	> 571
548 à 627	624 à 700	497 à 580	560 à 643	405 à 507	467 à 570
547	623	496	559	404	466
467 à 546	546 à 622	412 à 495	475 à 560	301 à 403	362 à 465
< 466	< 545	< 411	< 474	< 300	< 361

 La distance parcourue en 6 min. et la fréquence cardiaque (pulsations) seront notées.

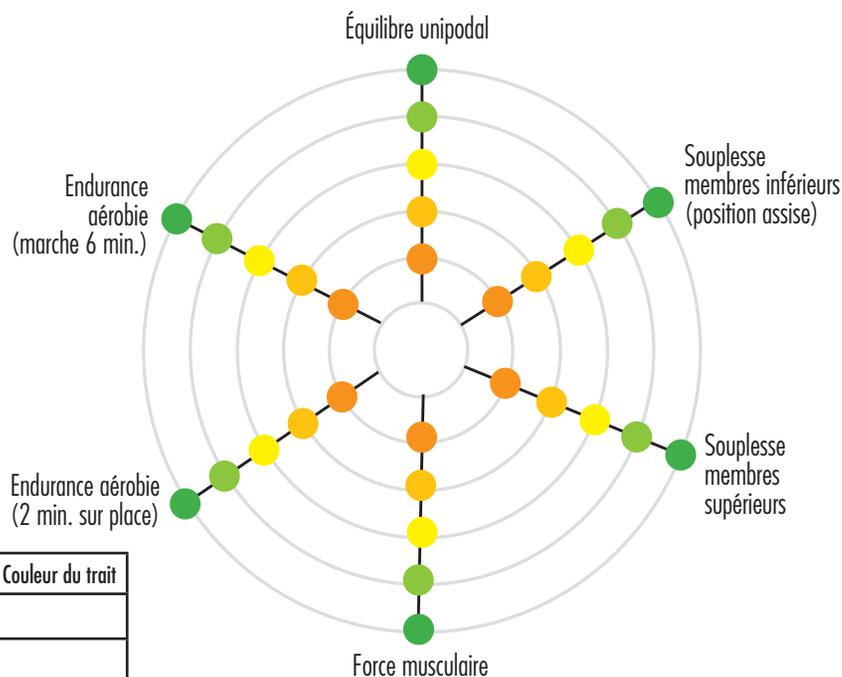
### RÉSULTATS

	ÉVALUATION 1	ÉVALUATION 2	ÉVALUATION 3
Date			
Fréquence cardiaque avant l'exercice			
Distance en mètres			
Fréquence cardiaque après 1 minute			
Votre résultat (cocher la couleur selon barème)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #28a745;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #28a745;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #28a745;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffc107;"></span></div>

## BILAN / PROFIL DE FORME

Le bilan individuel des tests de la forme peut être représenté sous forme d'un graphique de type radar très facile à interpréter. À la fin des tests, reporter les résultats en reliant les ronds de couleur. Utiliser une couleur de trait différente pour chaque date de passation.

Code couleurs



Date	Couleur du trait

EN SUIVANT LES RECOMMANDATIONS DE VOTRE MÉDECIN TRAITANT :



*Continuez votre niveau d'activité physique.*



*Vous devriez pouvoir améliorer votre capacité physique. Ne vous relâchez pas.*



*Une pratique régulière devrait vous permettre d'améliorer votre capacité physique.*

## COMMENT PRENDRE SA FRÉQUENCE CARDIAQUE ?

La palpation du pouls s'effectue généralement manuellement au niveau :



- **Du poignet** (artère radiale) : la paume étant tournée vers l'avant, on pose délicatement la pulpe de l'index et du majeur au niveau de la face externe du poignet, dans le prolongement du pouce.



- **Du cou** (artère carotide), au centre du triangle délimité en haut par la mâchoire, au milieu par la trachée et sur le côté par les muscles du cou.
  - Appliquer une légère pression.
  - Compter le nombre de battements réguliers sur 30 secondes.
  - Multiplier le résultat par deux afin d'obtenir le battement par minute.

## COMMENT FAIRE PASSER LES TESTS ?

Procurez-vous la liste du matériel nécessaire sur l'espace privé du site Internet / Animateurs, instructeurs et médecins / Médical. N'hésitez pas à regarder les vidéos (QR code) et le schéma du parcours de marche. Si vous avez des questions : [medicale@federetraitesportive.fr](mailto:medicale@federetraitesportive.fr)

## SOURCES DES BARÈMES

**Tests de renforcement musculaire, de souplesse, d'endurance aérobie et 6 min. de marche :** Fournier J., Vuillemin A., & Le Cren F. (2012). Mesure de la condition physique chez les personnes âgées. Évaluation de la condition physique des seniors : adaptation française de la batterie américaine "Senior Fitness Test". Science & sports, 27(4), 254-259.

**Test d'équilibre :** Springer B. A. et al. Journal of Geriatric Physical Therapy, 2007.

# CACHET DU CLUB

Avec le soutien de :



Crédits photos : FFRS, Jeanjacques Kinet, Michèle Anthoine



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RETRAITE SPORTIVE

[www.federetraitesportive.fr](http://www.federetraitesportive.fr) • [medicale@federetraitesportive.fr](mailto:medicale@federetraitesportive.fr)

VERSION ACTUALISÉE EN 2025