

BOUGEZ À VOTRE FAÇON



Évaluer votre niveau de forme physique

QUEL EST VOTRE VÉRITABLE NIVEAU DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ?



Vous avez probablement une idée de votre forme physique, mais le fait de connaître certains détails peut vous aider à fixer des objectifs réalistes, à suivre vos progrès et à conserver votre motivation. En général, la condition physique est évaluée SELON quatre domaines clés : l'aptitude aérobique, la force et l'endurance musculaires, la souplesse et la composition corporelle. Il existe différentes façons d'évaluer chacun d'eux, mais voici quelques tests simples à essayer. Veillez à enregistrer vos résultats afin de pouvoir les utiliser comme points de référence pour mesurer vos progrès.

Forme aérobique : Test de course ou de jogging

À l'aide d'un chronomètre, évaluez votre capacité aérobique en vous chronométrant sur une course ou un jogging de 2,4 km. Les temps suivants indiquent un bon niveau de forme physique en fonction de l'âge et du sexe. Un temps plus bas indique généralement une meilleure forme aérobique, tandis qu'un temps plus élevé suggère qu'il y a un besoin d'amélioration.



Femmes : Temps en minutes	Âge	Hommes : Temps en minutes
13	25	11
13,5	35	11,5
14	45	12
16	55	13
17,5	65	14

Force et endurance musculaires : Test des pompes

Si vous venez de commencer un programme de fitness, faites des pompes modifiées sur vos genoux. Cependant, si vous êtes généralement en forme et capable de les faire, optez pour les pompes classiques. Gardez le dos droit lorsque vous faites des pompes. Tendez complètement les bras. Ensuite, abaissez votre corps jusqu'à ce que votre menton touche le sol. Faites autant de pompes que vous pouvez jusqu'à ce que vous deviez vous arrêter pour vous reposer. Les chiffres ci-dessous indiquent un bon niveau de forme physique en fonction de l'âge et du sexe. Des chiffres supérieurs à ces objectifs indiquent une meilleure condition physique. Si votre chiffre est inférieur, vous avez un objectif à atteindre !



Femmes : Nombre de pompes	Âge	Hommes : Nombre de pompes
20	25	28
19	35	21
14	45	16
10	55	12
10	65	10

Flexibilité : Test de flexibilité assis

Le test de flexibilité assis est un moyen simple d'évaluer la souplesse de l'arrière de vos jambes, de vos hanches et du bas de votre dos. Placez un mètre ou un ruban à mesurer sur le sol et fixez-le avec du ruban adhésif sur la marque de 15 pouces (38 cm). En position assise, placez la plante de vos pieds en ligne avec la marque de 15 pouces (38 cm). Tendez lentement les bras vers l'avant aussi loin que possible, et maintenez la position pendant au moins une seconde. Notez la distance que vous avez atteinte. Répétez le test deux fois de plus et notez la meilleure distance des trois essais. Les mesures suivantes indiquent une bonne flexibilité en fonction de l'âge et du sexe.



Femmes : Plus grande portée	Âge	Hommes : Plus grande portée
21,5 po (55 cm)	25	19,5 po (50 cm)
20,5 po (52 cm)	35	18,5 po (47 cm)
20 po (51 cm)	45	17,5 po (44 cm)
19 po (48 cm)	55	16,5 po (42 cm)
17,5 po (44 cm)	65	15,5 po (39 cm)

Composition du corps : Tour de taille

Avec un mètre ruban, mesurez le tour de votre taille juste au-dessus des os des hanches. Si votre tour de taille est supérieur à celui de vos hanches, vous avez un risque accru de maladie cardiaque et de diabète de type 2. Le risque est encore plus élevé lorsque le tour de taille est égal ou supérieur à 35 pouces (89 cm) pour les femmes et à 40 pouces (102 cm) pour les hommes.



AMÉLIORER VOS RÉSULTATS

Les résultats de votre évaluation de la condition physique peuvent servir à fixer des objectifs pour rester actif(ve) et améliorer vos résultats. Vous trouverez ci-dessous quelques activités que vous pouvez faire pour développer votre forme physique dans les différents domaines. Il est important de suivre vos progrès. Prenez des mesures six semaines après le début de votre programme de remise en forme et périodiquement par la suite. Veillez à célébrer vos progrès chaque fois que vous répétez votre évaluation !

Activité aérobique

- Marche rapide
- Aérobie aquatique
- Vélo
- Course à pied
- Natation
- Jouer au tennis ou au soccer
- Pousser une tondeuse à gazon

Activité de renforcement musculaire

- Haltéophilie
- Exercices avec des bandes de résistance
- Exercices avec le poids du corps
- Monter les escaliers
- Monter des collines
- Pompes, redressements assis et squats
- Travaux lourds de jardinage

Activité de flexibilité

- Yoga
- Pilates
- Tai chi
- S'entraîner avec des bandes de résistance élastiques
- Étirements statiques
- Étirements dynamiques



Sources : www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20046433 | Images de Freepik.com