

**Course et Forme**

**SPORTABLE:**

Un condensé de tests physiques, évaluatifs divers sur l'endurance, la souplesse, la tonicité musculaire

<p><b>Poids et indicateurs physiques généraux:</b>                  Indice de masse corporelle (IMC).                  Ratio abdomen/hanche</p> <p><b>Tests de force et de tonicité:</b>                  Test des abdominaux                  Test des pompes                  Tonicité 1                  Tonicité 2                  Testez votre temps de réaction(calculateur)</p> <p><b>Tests de souplesse/équilibre:</b>                  souplesse                  souplesse 2 (plus simple)                  équilibre</p> <p><b>Tests d'endurance:</b>                  Test de Cooper                  Test de Ruffier                  Test de la marche</p>	<p><b>Tableaux comparatifs (endurance):</b>                  VMA/VO2max                  Table d'évaluation cardiaque                  Tableau d'Hermann                  table des distances de course                  potentiel et distances                  table des distances d'entraînement</p> <p><b>Tableaux FFA:</b>                  catégorie selon age et sexe                  Classement FFA senior Femme                  Classement FFA senior homme</p> <p><b>Divers:</b>                  Calculez vos risques cardiaques</p>
---	---



**Le test de Cooper**

*Ce test consiste à courir au mieux de vos possibilités durant 12 minutes puis de relever la distance parcourue durant ce laps de temps.*

**Tableau d'évaluation Cooper Homme**

condition physique	-de 30 ans	de 30 à 39 ans	de 40 à 49 ans	50 ans et +
tres mediocre	-1600m	-1500m	-1350m	-1250m
mediocre	1600-2000m	1500-1850m	1350-1700m	1250-1600m
moyenne	2001-2400m	1851-2250m	1701-2100m	1601-2000m
bonne	2401-2800m	2251-2650m	2101-2500m	2001-2400m
excellente	+2800m	+2650m	+2500m	+2400m



### Tableau d'évaluation Cooper Femme

<b>condition physique</b>	<b>-de 30 ans</b>	<b>de 30 à 39 ans</b>	<b>de 40 à 49 ans</b>	<b>50 ans et +</b>
<b>tres mediocre</b>	-1500m	-1350m	-1200m	-1100m
<b>mediocre</b>	1500-1850m	1350-1700m	1200-1500m	1100-1350m
<b>moyenne</b>	1851-2150m	1701-2000m	1501-1850m	1351-1700m
<b>bonne</b>	2151-2650m	2001-2500m	1851-2350m	1701-2200m
<b>excellente</b>	+2650m	+2500m	+2350m	+2200m

On peut extrapoler de ce résultat la valeur approximative de votre VO2max. La VO2 Max est alors estimée à partir de la formule suivante:  $VO2\ Max = 22.351*d - 11.288$  où VO2 Max est exprimé en ml/min.kg et d en kilomètres.

L'étude de Cooper se limitait entre 29 et 60 ml.min.kg. Aussi si vous sortez de ce domaine, la formule précédente n'est peut-être pas applicable.

### correspondance entre la distance parcourue et VO2max

<b>distance en km</b>	1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2	
<b>vo2max</b>	11.1	13.3	15.5	17.8	20	22.2	24.5	26.7	28.9	31.2	33.4	
<b>distance en km</b>	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3	3.1	3.2
<b>vo2max</b>	35.6	37.9	40.1	42.4	44.6	46.8	49.1	51.3	53.5	55.8	58	60.2



## Etes vous un coureur de fond ou de demi-fond ?

Pour déterminer votre total de points, procédez de la façon suivante :

- 1 point pour chaque caractéristique comprise dans la colonne 1 ;
- 3 points pour chaque caractéristique comprise dans la colonne 2 ;
- 4 points pour chaque caractéristique comprise dans la colonne 3 ;
- 5 points pour chaque caractéristique comprise dans la colonne 4 ;
- 7 points pour chaque caractéristique comprise dans la colonne 5 ;

<b>Homme</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>vosre age</b>	-20 ans	21-25 ans	26-30 ans	31-39 ans	+40 ans
<b>vosre taille</b>	+1.90 m	1.82-1.89	1.74-1.81	1.65-1.73	-1.64
<b>vosre poids</b>	+80 kg	70-79 kg	61-69 kg	53-60 kg	-52 kg
<b>vosre valeur sur 100 m</b>	-12"	12"-13"4	13"5-14"9	15"-17"9	+18"
<b>vosre valeur sur semi marathon</b>	+2h	1h41'-1h59'	1h25'-1h40'	1h11'-1h24'	-1h10'

<b>Femme</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>vosre age</b>	-19 ans	20-24 ans	25-29 ans	30-39 ans	+40 ans

vosre taille	+1.79 m	1.70-1.78 m	1.61-1.69 m	1.53-1.60m	-1.52 m
vosre poids	+65 kg	57-64 kg	50-56 kg	43-49 kg	-42 kg
vosre valeur sur 100 m	-13"	13"-14"4	14"5-15"2	16"-19"9	+20"
vosre valeur sur semi marathon	+2h15'	1h56'-2h14'	1h40'-1h55'	1h25'-1h39'	-1h24'

Si vosre total est supérieur à 25,  
vous obtiendrez vos meilleurs résultats  
sur des distances longues comme le marathon ou le semi-marathon...  
ce qui ne doit pas vous empêcher de participer à des courses plus courtes  
afin de conserver une vitesse de base suffisante et de vous « affûter ».

Si vosre total est compris entre 21 et 25,  
vous êtes plutôt un coureur  
de fond. Vous pouvez cependant vous aligner aussi sur piste, avec un  
entraînement plus orienté vers la qualité.  
Évitez pendant quelques mois de prendre part à tout marathon, afin  
d'améliorer vosre vitesse, pourrait vous aider à franchir un palier sur  
« le long ».

Si vosre total est compris entre 15 et 20,  
vous avez, à l'heure actuelle,  
une dominante théorique de demi-fond. Au fur et à mesure que vous  
vieillirez, que vosre endurance s'améliorera et que vous perdrez, si nécessaire  
quelques kilos superflus, vous réussirez de mieux en mieux sur des distances  
plus longues.

Si vosre total est inférieur à 15,  
vous êtes a priori meilleur sur de  
courtes distances.  
Mais cette tendance peut (éventuellement) s'inverser si vous maigrissez  
et si vous faites beaucoup d'endurance.



## Distances de competitions

*Distance préconise en fonction de la performance (vma et vitesse record sur 30 mn ou 1h) et de la disponibilité*

vitesse		volume d'entraînement hebdomadaire				
vma (km/h)	vitesse record 30' à 1h (km/h)	débutant	inférieur à 2 entraînements par semaines	inférieur à 4 entraînements par semaine	inférieur à 6 entraînements par semaine	inférieur à 8
11-12	9-10	5-7 km	5-10 km	10-15Km	10-20 km	10-20 km
13-14	11-12	5-10 km	5-12 km	10-15 km	10-20 km	10-20 km
15-16	13-14	5-15 km	10-15 km	10-20 km	10-25 km	10 km à marathon
17-18	15-16	10-15 km	10-15 km	10-20 km	10-25 km	10 km à marathon
19-20	17-18	3000 m	3000	20-21 km	20-25 km	20 km à marathon
21-22	17-18		5000	5000 m-20 km		

					5000-10000-25 km	10 000 m a marathon
21-22	19-20			10000-5000 m	5000-10000-20 km	10 000 m a marathon

Par exemple: vous valez 38mn29 au 10 km votre vitesse est donc de 15.5km/h et vous vous entraînez environ 3 fois par semaines. Vos distances de courses à privilégier sont donc les course sur routes du 5km au semi-marathon.



## Tableau du bornard

kilométrage d'entraînement hebdomadaire conseillé en fonction de la vitesse record de l'heure du coureur

### nombre d'entraînements par semaine

record de l'heure	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	11-11
10-11	25	35-40	45-50	55-60	60-65				
11-12	30-40	40-45	50-60	60-65	70-75				
12-13	30-45	45-50	60-65	65-70	75-80				
13-14	30-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110		
14-15	30-55	55-65	60-75	75-90	90-100	100-110	120-140	130-150	
15-16	30-60	45-65	60-70	80-100	90-110	100-120	110-130	120-150	120-160
16-17	30-60	45-65	60-70	80-110	90-120	100-130	110-140	120-160	120-170
17-18			70-90	80-120	90-130	100-140	110-150	110-160	120-180
18-19				80-120	90-130	100-140	110-150	110-170	120-190
19-20					100-140	110-150	110-140	110-180	120-200



## diversifiez votre entraînement:

*Paramètres autres que l'entraînement à la course permettant une optimisation des performances.*

- I. Stretching (assouplissements des muscles et des tendons)
- II. Musculation (pas trop)
- III. Nutrition et diététique
- IV. Vélo, natation, aviron..(et autres sports d'endurance)
- V. Gestion générale (vêtements, chaussure..).
- VI. Préparation psychologique et motivation.



# CALCULEZ VOTRE RISQUE D'INFARCTUS

selon les critères vous concernant additionné les points obtenus.

	Sexe		Age		Hérédité (1)		Tension (2)		Tabac (3)
1	Femme de - de 40 ans	1	10 à 20 ans	1	aucun	1	10	0	non-fumeur
2	Femme de 40 à 50 ans	2	21-30 ans	2	1 parent de + de 60 ans	2	12	1	cigare et/ou pipe
3	Femme de + de 50 ans	3	31-40 ans	3	2 parents de + de 60 ans	3	14	2	10
4	Homme	4	41-50 ans	4	1 parent de - de 60 ans	4	16	4	20
5	Homme trapu	6	51-60 ans	6	2 parents de - de 60 ans	6	18	6	30
6	Homme trapu et chauve	8	61-70 ans	7	3 parents de - de 60 ans	8	20 ou +	10	40 et +

	regime		Poids (4)		exercice
1	pratiquement sans oeuf, beurre, huile	0	- de 2.5kg au-dessous	1	travail actif, exercices intensifs
2	grillades, legumes, peu d'oeufs et de mat grasses	1	- 2.5kg à + 2.5kg	2	travail actif, exercices modérés
3	normal avec oeufs, sans fritures ni sauces	2	3 à 10 kg au-dessus	3	travail sédentaire exercices intensifs
4	normal, avec quelques fritures et sauces	3	10 à 16 kg au-dessus	5	travail sedentaire exercices moderes
5	riche, avec souvent fritures, sauces, gateaux	5	17 à 25 kg au-dessus	6	travail sedentaire, peu d'exercices
6	gastronomique, avec beaucoup de sauces	7	25 à 32 kg au-dessus	8	manque total d'exercices

Nota : (1) Nombre de parents ayant eu une maladie cardio vasculaire (2) Chiffre maximal (3) Nombre de cigarettes par jour (4) Par rapport au poids souhaitable en fonction de la taille. Homme et entre parenthèses, femme. 1.50m :50(50), 1.55m :54(52.5) 1.60m :57.5(55), 1.65 m :61.5(57.5) 1.70 m :65(60), 1.80 m :72.5(65) 1.85 m :76.5(67.5), 1.90 m :80(70) 1.95 m :84(72.5)

Interprétation des résultats :	Exemple :
06 à 11 :vos risques d'infarctus sont très faibles	-vous êtes une femme de 25 ans (1pts)+(2pts)
12 à 17 :vos risques sont faibles	-votre père a fait un infarctus à l'age de 52 ans (+4pts)
18 à 24 :vos risques sont réels mais encore peu inquiétants	-votre tension maximale est de 10 en moyenne (+1pts)
25 à 31 :vous devriez faire attention,	-vous fumez une dizaine de cigarettes par jour (+2pts)
	-vous pratiquez un régime pauvre en lipide, (peu d'œufs, viande rouge et mat grasses) (+2pts)



Bas	.77-.81	.69-.73	.81-.83	.69-.73	.84-.85	.72-.74	.87-.89	.73-.75	.89-.91	.73-.76	.90-.92	.76-.78
Moyen	.81-.84	.74-.76	.84-.87	.74-.76	.86-.90	.75-.78	.90-.93	.76-.79	.92-.95	.77-.80	.93-.96	.79-.83
Haut	.85-.86	.77-.78	.88-.89	.77-.78	.91-.93	.79-.80	.94-.95	.79-.82	.96-.98	.81-.84	.97-.99	.84-.86
Élevé	<b>&gt;.87</b>	<b>&gt;.78</b>	<b>&gt;.91</b>	<b>&gt;.78</b>	<b>&gt;.93</b>	<b>&gt;.80</b>	<b>&gt;.95</b>	<b>&gt;.82</b>	<b>&gt;.98</b>	<b>&gt;.84</b>	<b>&gt;.99</b>	<b>&gt;.86</b>

Ce test mesure "votre bedaine" ou plutôt le rapport entre votre tour de taille et vos hanches. C'est un bon indicateur pour ceux qui veulent savoir si les fêtes ont été bonnes ou mauvaises. Comme votre tour de hanche varie moins que votre abdomen, il est facile de savoir si nous avons amassé quelques livres dans cette région. Vous verrez que j'ai mis des résultats en caractères gras. Si votre résultats ce situe dans cette zone, il serait peut-être le temps de songer à sortir de cette zone. Pourquoi ? Car un RAH trop élevé peut occasionner des problèmes de dos au niveau lombaire (creux au niveau du nombril).



## Les redressements assis

*Plus connu sous le nom d'abdos*

Méthodes: Le participant s'étend sur le dos, les genoux pliés à angle droit et les pieds séparés à la largeur des épaules. Durant toutes la durée du test, il faut garder les mains de chaque côté de la tête, les doigts sur les oreilles et les coudes pointant vers les genoux. Les talons ne doivent pas quitter le tapis. Le participant doit se redresser et faire un contact genoux-coudes et revenir à la position initiale (Les épaules touchant le tapis). IL DOIT FAIRE LE MAX DE REDRESSEMENTS ASSIS EN 1 MINUTES. Il est conseillé de caler ses pieds sous un meuble pour éviter le basculement du tronc.

### Tableau des résultats

Âge (années)	15-19	15-19	20-29	20-29	30-39	30-39	40-49	40-49	50-59	50-59	60-69	60-69
Sexe	Homme	Femme										
Excellent	>48	>42	>43	>36	>36	>29	>31	>25	>26	>19	>23	>16
Bon	42-47	36-41	37-42	31-35	31-35	24-28	26-30	20-24	22-25	12-18	17-22	12-15
Moyen	38-41	32-35	33-36	25-30	27-30	20-23	22-25	15-19	18-21	5-11	12-16	4-11
Faible	33-37	27-31	29-32	21-24	22-26	15-19	17-21	7-14	13-17	3-4	7-11	2-3
Très faible	<32	<26	<28	<20	<21	<14	<16	<6	<12	<2	<6	<1



## Le test des extensions des bras

*"plus connu sous le nom de pompes"*

Hommes : Le participant s'allonge sur le ventre , jambes jointes, mais pointant vers l'avant, dans l'axe des épaules. Il se soulève, redresse complètement les bras et prend appui sur les orteils. Le corps doit rester parfaitement horizontal. Le participant revient à la position de départ, le menton au sol. Ni son ventre ni ses cuisses ne doivent toucher le tapis.

Femmes: La participante s'allonge sur le ventre, jambes jointes, mains pointant vers l'avant, dans l'axe des épaules. Elle se soulève, redresse complètement les bras et prend appui sur les genoux. Le corps doit rester parfaitement horizontal. La participante revient à la position de départ, le menton au sol. Le ventre ne doit pas toucher le sol. Elle garde les jambes en contact avec le sol et les chevilles en flexion plantaire.

Tableau des résultats

Âge (années)	15-19	15-19	20-29	20-29	30-39	30-39	40-49	40-49	50-59	50-59	60-69	60-69
Sexe	Homme	Femme										
<b>Excellent</b>	>38	>33	>36	>30	>30	>27	>22	>24	>21	>21	>18	>17
<b>Bonne</b>	29-38	25-32	29-35	21-29	22-29	20-26	17-21	15-23	13-20	11-20	11-17	12-16
<b>Moyenne</b>	23-28	18-24	22-28	15-20	17-21	13-19	13-16	11-14	10-12	7-10	8-10	5-11
<b>Faible</b>	18-22	12-17	17-21	10-14	12-16	8-12	10-12	5-10	7-9	2-6	5-7	1-4
<b>Très faible</b>	<18	<12	<17	<10	<12	<8	<9	<4	<6	<1	<4	<1



## TEST DE RUFFIER

*Le test de Ruffier est un test d'aptitude à l'effort qui se déroule en trois étapes.*

1. Après être resté allongé sur un lit, prendre son pouls (P1).
2. Réaliser 30 flexions sur les jambes, bras tendus et pied à plat sur le sol, en 45 secondes, prendre son pouls juste après (P2). [Cliquez ici pour avoir le tempo.](#)
3. Se rallonger sur le lit, reprendre le pouls 1 minute après la fin des flexions (P3).

L'indice de Ruffier se calcule par la formule  $(P1 + P2 + P3 - 200) / 10$ .

L'indice de Ruffier est ensuite interprété de la manière suivante (pour un adulte) :

- Indice inférieur à zéro : coeur d'athlète
- Indice entre 0 et 5 : sujet fort
- Indice entre 5 et 10 : sujet bon
- Indice entre 10 et 15 : sujet moyen
- Indice entre 15 et 20 : sujet faible



## VMA.VO2max

correspondance entre vma en km.h et la vo2max en ml.min.kg

VITESSE	VO2max		VITESSE	VO2max
km/h	ml/min/kg		km/h	ml/min/kg
8	28,3		18,8	66
9,2	32,1		19,4	68,2
10,4	35,6		19,7	69,4
10,7	37,4		20	70,5
11,6	40,5		20,3	71,6
11,9	41,3		21,5	75,1
12,2	41,9		21,8	75,3
14	49,25		22,1	77,4
14,3	50,2		22,4	78,5
14,6	51,1		22,7	79,5
14,9	52,1		23	80,6
15,2	52,9		23,3	81,7
15,8	55,5		23,6	82,8
16,1	56,4		23,9	83,9
16,4	57,4		24,2	85
16,7	58,6		24,5	85,8
17	59,4		24,8	87,2
17,3	60,5		25,1	87,7
17,6	61,7		25,4	88,8
17,9	62,9		25,7	89,7
18,2	63,8		26	90,6
18,5	64,8			



## Palpitant et recuperation

Tableau d'evaluation de la courbe de recuperation cardiaque sur 5mn

Pour réaliser ce test, il faut:

- 1-prendre son pouls à l'issue d'un cat-test, d'un test de cooper ou de tout autre exercice ayant permis d'atteindre votre fréquence cardiaque maximale(en théorie 220 pulsations/minutes moins votre age).
- 2-prendre son pouls après 5 minutes.

Tableau des résultats

<b>FCM à l'issue du test</b>	<b>fcm-50%</b>	<b>fcm-45%</b>	<b>fcm-40%</b>	<b>fcm-35%</b>	<b>fcm-30%</b>	<b>fcm-25%</b>
<b>230</b>	115	126	138	150	161	172
<b>225</b>	112	123	135	146	157	168
<b>220</b>	110	121	132	143	154	165
<b>215</b>	107	118	129	139	150	161
<b>210</b>	105	115	126	136	147	157
<b>205</b>	102	112	123	133	143	153
<b>200</b>	100	110	120	130	140	150
<b>195</b>	97	107	117	126	136	146
<b>190</b>	95	104	114	123	133	142
<b>185</b>	92	101	111	120	129	138
<b>180</b>	90	99	108	117	126	135
<b>175</b>	87	96	105	114	122	131
<b>170</b>	85	93	102	110	119	127
<b>165</b>	82	91	99	107	115	124
<b>160</b>	80	88	96	104	112	120
<b>155</b>	77	85	93	101	109	117
<b>evaluation</b>	<b>tres bonne</b>	<b>bonne</b>	<b>moyenne</b>	<b>mauvaise</b>	<b>tres mauvaise</b>	<b>inapte</b>

ex:fcm a l'issue de l'effort=180 après 5 mn de recuperation inerte pouls=121. resultat: recuperation mauvaise



### Categories en fonction de l'age et du sexe

<b>Age</b>	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
<b>10-11 ans</b>	<b>poussins</b>	<b>poussines</b>
<b>12-13 ans</b>	<b>benjamins</b>	<b>benjamines</b>
<b>14-15 ans</b>	<b>minimes</b>	<b>minimes</b>
<b>16-17 ans</b>	<b>cadets</b>	<b>cadettes</b>
<b>18-19 ans</b>	<b>juniors</b>	<b>juniors</b>
<b>20-21 ans</b>	<b>espoirs</b>	<b>espoirs</b>
<b>22-34 ans</b>	<b>seniors</b>	<b>seniors</b>
<b>35-39 ans</b>	<b>seniors</b>	<b>veteranes 0</b>
<b>40-49 ans</b>	<b>veterans 1</b>	<b>veteranes 1</b>
<b>50-59 ans</b>	<b>veterans 2</b>	<b>veteranes 2</b>
<b>60-69 ans</b>	<b>veterans 3</b>	<b>veterane 3</b>
<b>70-79 ans</b>	<b>veterans 4</b>	<b>veterane 4</b>

## Mesurez votre souplesse

On mesure l'amplitude articulo-musculaire par la flexion du tronc, membres inférieurs tendus. Placez-vous devant une marche d'escalier ou sur un tabouret auquel vous aurez fixé verticalement une règle étalonnée de quarante centimètres de longueur.

Le milieu de la règle est placé au niveau de la surface supérieure du tabouret.

Après avoir effectué quelques exercices d'échauffement, fléchissez le tronc en avant vers le bas, jambes et bras tendus, doigts pointés vers le sol.

très faible	+ de 10 cm
faible	+10 à +6
moyen	+5 à -2
bon	-3 à -7
excellent	- de 7 cm

## Test de la marche

Le test de la marche:

Debout, un pied sur une marche, montez d'un pied et descendez de l'autre au rythme de une montée et une descente toutes les trois secondes, pendant trois minutes.

A l'issue de ce laps de temps, prenez votre pouls sur 10 secondes.

très faible	+ de 130 pls/mn
faible	130 à 115
moyen	114 à 85
bon	84 à 75
excellent	- de 75 pls mn

## Force et tonicité

En appui sur les avant-bras et la pointe des orteils, le tronc horizontal, essayer de tenir le plus longtemps possible.

très faible	- de 20 secondes
faible	20 à 30"
moyen	31" à 1'09"
bon	1'10 à 1'30"
excellent	+ de 1'30"

## Force et tonicité 2

Dos au mur, pieds écartés de 20 centimètres, laissez-vous glisser en fléchissant les jambes de façon à obtenir un angle de 90° entre le tronc et la cuisse et entre la cuisse et la jambe. Tenez le plus longtemps possible.

très faible	- de 20 secondes
faible	20 à 30"
moyen	31" à 1'09"
bon	1'10 à 1'30"
excellent	+ de 1'30"

## Equilibre

Mesurer l'équilibre général.

-debout ,pieds nus.Placez la plante du pied droit sur le bord interne de la jambe gauche. Tentez de rester en équilibre pendant une minute.

Matériel: un chronomètre

Age	très faible	faible	moyen	bon	très bon
<b>hommes</b>					
20-29 ans	16 secondes et-	17-20	21-26	27-30	31 et +
30-39	13s et-	14-17	18-23	24-27	28 et +
40-49	7s et-	8-11	12-19	20-23	24 et +
50-59	5s et-	6-9	10-13	14-17	18 et +
60 et plus	2s et-	3-5	6-9	10-13	14 et +
<b>Femmes</b>					
20-29 ans	14s et-	15-17	18-23	24-26	27 et +
30-39	11 s et-	12-14	15-18	19-22	23 et +
40-49	6s et-	7-9	10-15	16-19	20 et +
50-59	4s et-	5-7	8-11	12-15	16 et +
60 et plus	2s et-	3-5	6-9	10-13	14 et +

## Souplesse 2

debout jambes tendues, fléchissez le tronc pour amener les mains le plus bas possible, en gardant toujours les jambes tendues.

### Homme

vous touchez le sol les poings fermés.

excellent

### Femme

les paumes touchent le sol. excellent bon

le bout des doigts touche le sol. bon  
le bout des doigts touche les chevilles. moyen  
le bout des doigts touche le milieu des tibias. faible  
le bout des doigts touche le dessous des genoux. très faible

vous touchez le sol poings fermés.  
le bout des doigts touche le sol. moyen  
le bout des doigts touche les chevilles. faible  
le bout des doigts touche le bas des tibias. très faible

[course et santé](#)

