

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Test de la forme

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# TEST de la FORME



# TEST de la FORME



Etes-vous en forme ? Vous le saurez en faisant le test qui vous est proposé sur ce parcours.

Aux postes d'endurance, de force et de mobilité (suivre les jalons), vous pourrez évaluer vos aptitudes physiques. L'ordre dans lequel ces exercices sont exécutés importe peu.

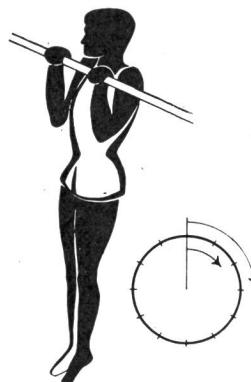
Exécutez correctement les exercices, sans forcer. Additionnez les points obtenus à chaque poste et appréciez les résultats comme suit:

points	Suggestions/Objectifs de l'entraînement
15 - 16	Vous avez la forme. Veillez à la conserver en vous entraînant régulièrement.
11 - 14	Vos performances sont bonnes. Vous devriez cependant vous fixer pour but de gravir l'échelon supérieur.
7 - 10	Votre forme physique n'est pas des meilleures. Faites davantage de mouvements, de jeu et de sport !
4 - 6	Vous devriez faire quelque chose pour votre corps. Etablissez un plan d'entraînement progressif et respectez-le.

Contrôlez votre performance en renouvelant ce test tous les 6 mois.

La Commission Sport pour tous de l'Association nationale d'éducation physique (ANEPE) et  
VITA, Compagnie d'assurances sur la vie  
vous souhaitent plein succès.

## Force



- Contrôlez votre force en fonction du temps pendant lequel vous pourrez rester en suspension bras fléchis !

- Il est permis de vous faire aider (socle, partenaire) pour atteindre la position voulue. Continuez à respirer tranquillement pendant tout l'exercice — ne vous crisez pas !

- Il est tenu compte du temps pendant lequel le menton se trouve au-dessus de la barre (appui du menton sur la barre non autorisé).

- Le tableau ci-après indique le nombre de points obtenus pour cet exercice:

Age	Dames				Messieurs			
	Durée en secondes moins de	de à	de à	plus de	Durée en secondes moins de	de à	de à	plus de
15—19	3	3—12	13—24	24	14	14—28	29—44	44
20—29	2	2—11	12—22	22	14	14—28	29—44	44
30—39	2	2—8	9—17	17	8	8—21	22—36	36
40—49	1	1—5	6—12	12	5	5—16	17—31	31
50—59	1	1—4	5—9	9	4	4—13	14—26	26
60—64	1	1—3	4—6	6	2	2—9	10—18	18
Über 65	0	0—1	2—5	5	1	1—6	7—15	15
Points	1	2	3	4	1	2	3	4

## Mobilité

(souplesse articulaire)



- Mesurez votre mobilité, c'est-à-dire souplesse articulaire et musculaire en fléchissant le torse en avant.
- Prenez place, pieds joints, sur l'estraude, la pointe des pieds devant la latte de mesure.
- Penchez-vous en avant et, avec l'extrémité des doigts, tâchez d'atteindre le point le plus bas possible (genoux tendus). Relevez la valeur positive ou négative sur la latte.
- Le tableau ci-après indique le nombre de points obtenus pour cet exercice:

## Endurance

(points doublés)



- Contrôlez votre endurance en fonction de la distance que vous parviendrez à parcourir sur ce circuit en 12 minutes.

- Conseil: courez le plus régulièrement possible, sans forcer, respirez profondément; la marche est autorisée.

- Le test débute ici; le parcours est jalonné, chaque 50 mètres, d'un panneau indicateur de distance.

- Le tableau ci-après indique le nombre de points obtenus pour votre test de 12 minutes:

Alter (Jahre)	Dames				Messieurs			
	Distance en centimètres				Distance en centimètres			
	moins de	de à	de à	plus de	moins de	de à	de à	plus de
15—19	5	5—11	12—18	18	3	3—9	10—17	17
20—29	4	4—10	11—18	18	3	3—10	11—19	19
30—39	3	3—9	10—17	17	1	1—8	9—17	17
40—49	2	2—8	9—17	17	0	0—7	8—16	16
50—59	-1	-1—6	7—15	15	-4	-4—4	5—15	15
60—64	-2	-2—5	6—14	14	-8	-8—0	1—10	10
Über 65	-8	-8—0	1—10	10	-11	-11—2	-1—9	9
Punkte:	1	2	3	4	1	2	3	4

Age	Dames				Messieurs			
	Distance en mètres				Distance en mètres			
	moins de	de à	de à	plus de	moins de	de à	de à	plus de
15—19	1800	1800—2190	2200—2600	2600	2100	2100—2490	2500—2900	2900
20—29	1700	1700—2090	2100—2500	2500	2000	2000—2390	2400—2800	2800
30—39	1550	1550—1940	1950—2350	2350	1850	1850—2240	2250—2650	2650
40—49	1400	1400—1790	1800—2200	2200	1700	1700—2090	2100—2500	2500
50—59	1250	1250—1640	1650—2050	2050	1550	1550—1940	1950—2350	2350
60—64	1000	1000—1390	1400—1800	1800	1300	1300—1690	1700—2100	2100
Über 65	900	900—1290	1300—1700	1700	1200	1200—1590	1600—2000	2000
Points	2	4	6	8	2	4	6	8

Alter = Age / Punkte = Points