

MÉTHODOLOGIE DE PASSAGE DES TESTS

AU PRÉALABLE : 2 questionnaires à remplir : EVALFORME + EVALPING : 5 mn/personne

GRUPE 1 : 4 à 20 personnes par groupes de 2 personnes

		TESTS	Personnes	Matériel	Essais	Durée
TOUR 1	2	Equilibre statique	1. fait le test 2. chronomètre	chronomètre	2 essais x 1'	2'
	3	Equilibre dynamique	1. fait le test 2. chronomètre	chronomètre ligne 6 m	3 essais x 2'	6'
	4	Souplesse épaules	1. fait le test 2. mesure	marqueur	1 essai x 1'	1'
	5	Flexion tronc	1. fait le test 2. mesure	-	1 essai x 20"	20"
TOTAL TOUR 1 : 20 mn						
TOUR 2	6	Force main	1. fait le test 2. mesure	dynamomètre chaise	2 essais x 1'	2'
	7	Quadriceps	1. fait le test 2. mesure	chronomètre chaise	1 essai x 30"	30"
	1	6' marche	1. fait le test 2. chronomètre	chrono., cônes cardio-FM	1 essai x 6'	6'
TOTAL TOUR 2 : 17 mn						

GRUPE 2 : 21 à 40 personnes par groupes de 2 x 2 personnes

		TESTS	Personnes	Matériel	Essais	Durée
TOUR 1	2	Equilibre statique	1. fait le test 2. chronomètre	chronomètre	2 essais x 1'	2'
	3	Equilibre dynamique	1. fait le test 2. chronomètre	chronomètre ligne 6 m	3 essais x 2'	6'
	4	Souplesse épaules	1. fait le test 2. mesure	marqueur	1 essai x 1'	1'
	5	Flexion tronc	1. fait le test 2. mesure	-	1 essai x 20"	20"
TOTAL TOUR 1 : 40 mn						
TOUR 2	6	Force main	1. fait le test 2. mesure	dynamomètre chaise	2 essais x 1'	2'
	7	Quadriceps	1. fait le test 2. mesure	chronomètre chaise	1 essai x 30"	30"
	1	6' marche	1. fait le test 2. chronomètre	chrono., cônes cardio-FM	1 essai x 6'	6'
TOTAL TOUR 2 : 34 mn						

Durée totale des tests : **37 mn** pour un groupe allant jusqu'à 20 pers. / **1h15** pour un groupe de 21 à 40 pers.

NB : Pour un groupe supérieur à 20, il est possible de mettre en place les tests EvalForme et EvalPing parallèlement ce qui permettrait d'obtenir une durée totale de 2h pour l'ensemble. Cependant, cela paraît difficile s'il n'y a qu'un seul animateur responsable des groupes.