

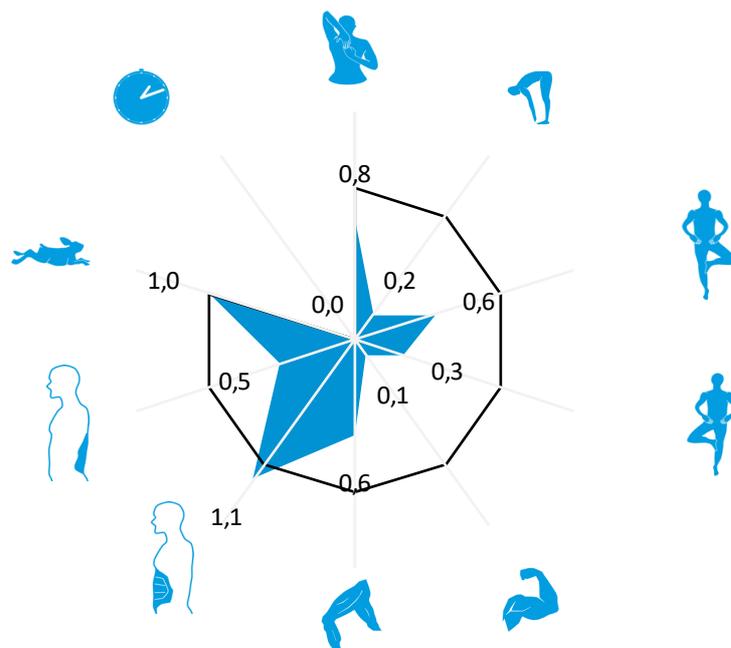
# Résumé d'analyse de condition physique

La moyenne des onze indicateurs de la condition physique est en-dessous des références, à 63% des valeurs normatives. Les performances mesurées pour les différentes qualités physiques sont plutôt hétérogènes avec un écart moyen de plus ou moins 37%.

Les aspects de la condition physique les moins bien adaptés sont par ordre de priorité:

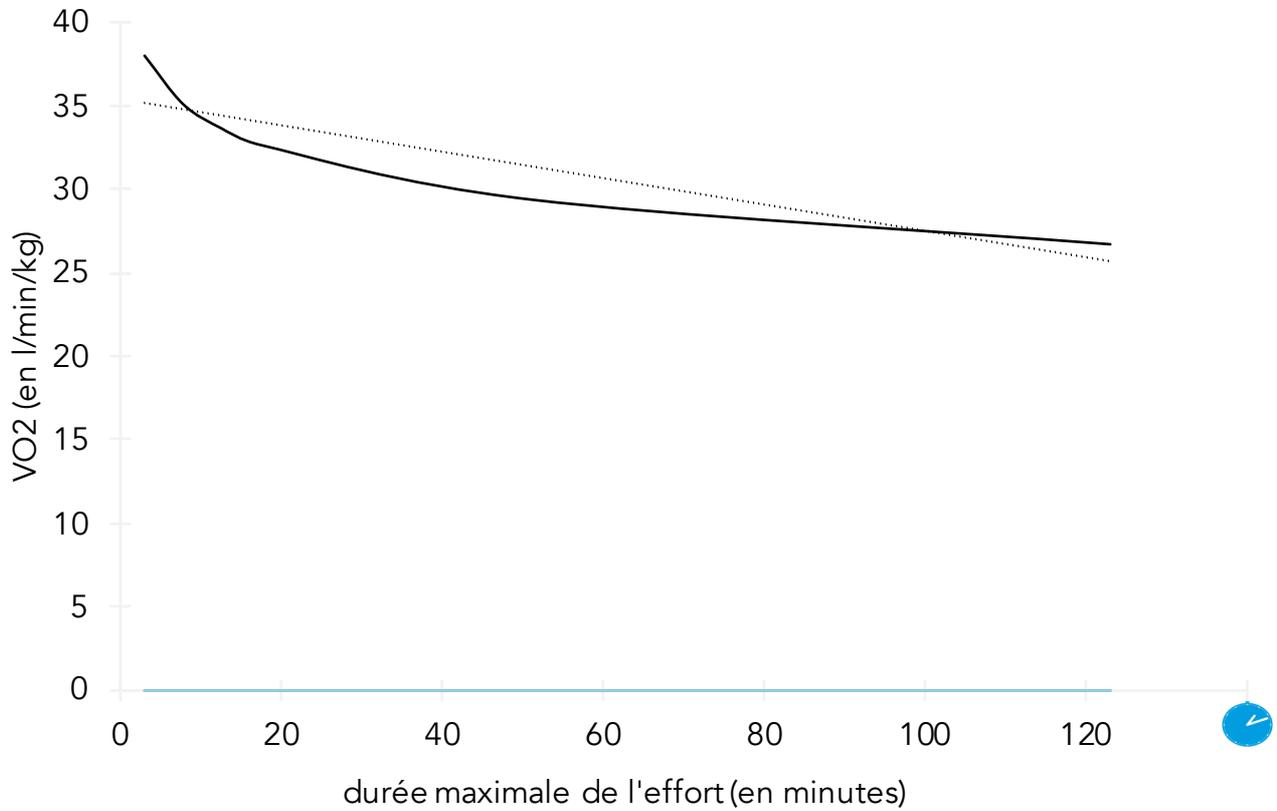
- La force du haut du corps et plus particulièrement des bras
- La souplesse des jambes et du bas du dos
- L'équilibre sur la jambe gauche
- La force du dos dans sa partie basse

Ratio performance  
sur valeur de  
référence:



Les pages suivantes font le détail de ces analyses.

# L'endurance, aussi appelée la capacité cardio-pulmonaire

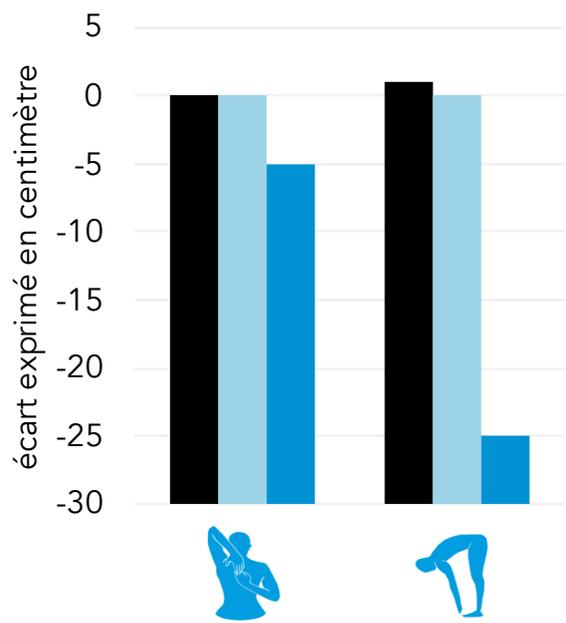
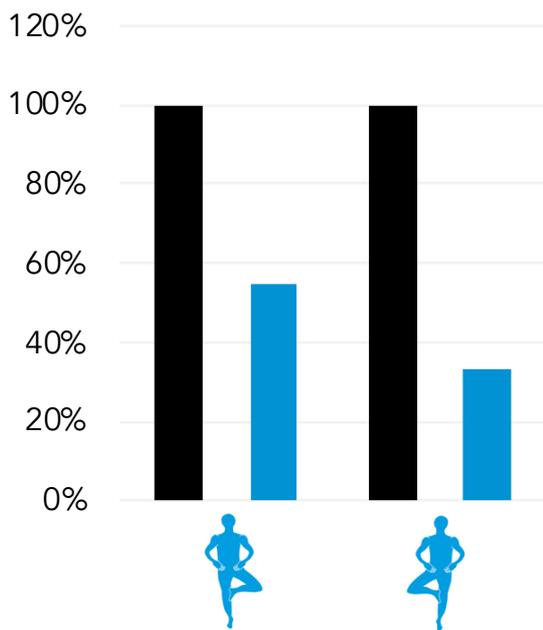


	référence	29/09/2022
consommation maximale d'oxygène	38	38,5
indice d'endurance	-8	NC

- Le VO2max, c'est à dire la quantité maximale d'oxygène consommée lors d'un effort intense, est estimé à 38,5ml/min/kg. Il est similaire aux valeurs normatives.

- L'indice d'endurance ne peut être mesuré car les tests cardio qu'il nécessite n'ont pas été réalisés.

## L'équilibre et la souplesse



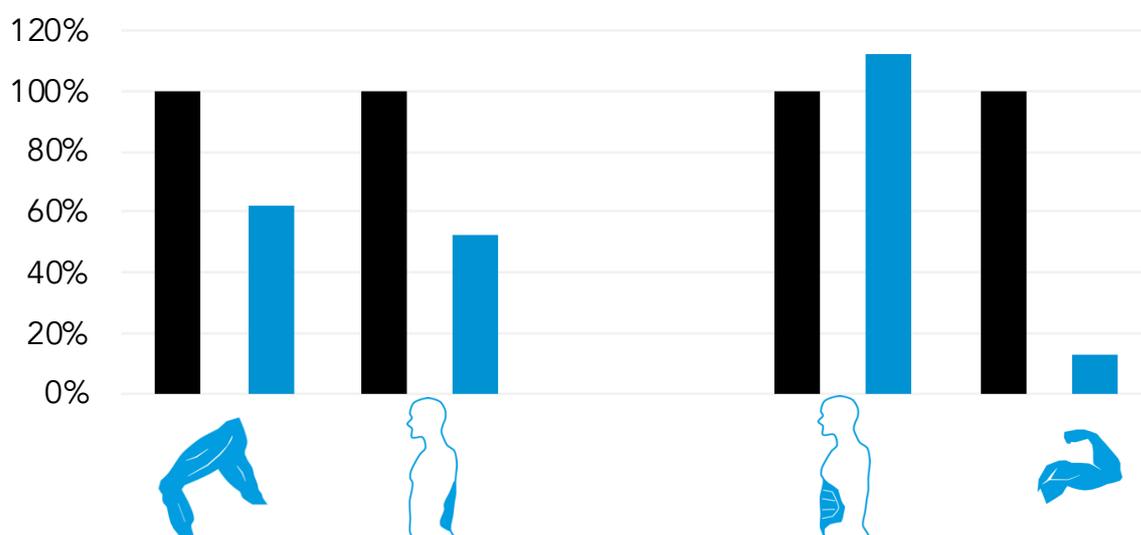
	référence	septembre-2022
équilibre de la jambe droite	60	33
équilibre de la jambe gauche	60	20
souplesse des épaules et du thorax	0,01	-5
souplesse des jambes et du dos	-5	-25

- L'équilibre est maintenu 33 secondes en appui sur le pied droit. Le pied gauche tient l'équilibre 20 secondes. La capacité proprioceptive, plutôt symétrique, est inférieure à la norme pour les deux côtés.

- La souplesse des membres supérieurs est moins bonne que la moyenne. Le moins bon des deux côtés permet aux extrémités des deux mains de s'approcher à 5cm l'une de l'autre.

- Au test de souplesse des membres inférieurs, l'extrémité des doigts s'approche à 25cm des orteils. C'est moins que la moyenne.

## La force



	référence	septembre-2022
force des membres supérieurs	8	1
force des membres inférieurs	21	13
force de la région abdominale	120	135
force de la région lombaire	90	47

- Le nombre maximum de pompes réalisées en 30 secondes est 1. Le niveau de force des membres supérieurs qu'il reflète est inférieur à la moyenne.

- La mesure de la force des membres inférieurs, avec 13 levers en 30 secondes, est elle aussi inférieure à la moyenne.

- Les tests réalisés sur la capacité abdominale et lombaire traduisent un niveau de force déséquilibré entre les deux régions.

- La sangle abdominale a permis le maintien de la flexion du tronc pendant 135 secondes, c'est plus que la moyenne.

- La force du dos a permis le maintien de l'extension dorsale pendant 47 secondes, c'est moins que la moyenne.