

### Pourquoi un test ?

Les tests d'évaluation de la force musculaire permettent avant tout d'identifier la force ou la faiblesse de certains groupes musculaires ou de déséquilibres entre les groupes musculaires.

### Objectif

Évaluer la force musculaire des membres supérieurs.

### Matériel

1 chronomètre

## Le test du Push-up

**Mesure :** Temps nécessaire en secondes pour réaliser 5 push-up.

### **Déroulement:**

- Placer le fauteuil (ou la chaise) contre un mur ou de façon à le (la) maintenir immobile.
- Départ en position assise, le dos droit légèrement décollé du dossier, les mains sur les accoudoirs ou sur l'assise, les pieds sur le repose pied ou sur le sol.
- Se soulever le plus rapidement, en sécurité, 5 fois d'affilée, à la force des bras et sans toucher le dossier de la chaise.
- Le chronomètre est déclenché au démarrage du 1er lever et il est arrêté après le 5ème push-up.
- Exécuter 2 séries de 5 répétitions avec un repos d'une minute entre chaque série.

**Adaptation :** Exécuter 1 série de 5 répétitions.

**Evaluation :** Nous vous proposons une évaluation individuelle en répondant à ces différentes questions .

- Avez-vous réussi à réaliser les 2 séries de 5 répétitions ?
- Avez-vous amélioré votre temps entre chaque série ?
- Avez-vous réalisé ce test facilement ?
- Avez-vous ressenti une perte de puissance musculaire pendant les derniers levers de chaque série ?

***Si vous avez eu des difficultés à réaliser ce test, nous vous invitons à reprendre les séances 1 et 5 afin d'améliorer la force musculaire de vos membres supérieurs.***

