

# Fiche d'évaluation Savate Forme

Nom, Prénom :	Sexe	Age	N° de l'évaluation	Date de l'évaluation
Test : But, déroulement, barème		Résultats 1, 2, 3, 4 ou 5		(*)
Test de Lorentz But : déterminer le poids idéal Méthode de calcul : Homme : poids idéal : taille - taille/4 - 62,5 Femme : poids idéal : taille - taille/2 - 25		- pas de surcharge : 5 pts - 1 kg en plus : 4 pts - 2 ou 3 kgs en plus : 3 pts - 5 à 10 lgs en plus : 2 pts - + de 12 kg en plus : 1 pt		
Test de Ruffier-Dickson But : évaluer la capacité de récupération à l'effort Déroulement du test : A - prise de pouls assis au repos 15" (P1) B - 30 flexions de jambes (squats) + prise de pouls 15" (P2) C - 1 mn après la fin de l'exercice prise de pouls 15" (P3)		P+ P2 + P = R - R < 200 5 pts - R de 250 à 200 4 pts - R de 300 à 250 3 pts - R de 340 à 300 2 pts - R plus de 300 1 pt		
Test des abdominaux But : mesurer la force musculaire et l'endurance de la sangle abdominale Déroulement du test : A - pieds bloqués B - angle - 90° entre cuisses et mollets C - mains derrière la nuque D - en 30" effectuez le maximum de redressements du buste position départ omoplates au sol, position d'arrivée coudes genoux		Hommes 23 et plus : 5 pts 19 - 22 : 4 pts 14 - 18 : 3 pts 10 - 13 : 2 pts 1 - 9 : 1 pt Femmes 19 et plus : 5 pts 15 - 18 : 4 pts 10 - 14 : 3 pts 6 - 9 : 2 pts 1 - 5 : 1 pt		
Test des pompes But : mesurer la force et l'endurance musculaire du tronc et des membres supérieurs Déroulement du test : A - position pompes : mains/pieds pour les hommes, et mains/genoux pour les femmes B - effectuez en 1 mn le maximum de pompes		Hommes 27 et plus : 5 pts 21 - 26 : 4 pts 17 - 20 : 3 pts 14 - 16 : 2 pts 1 - 13 : 1 pt Femmes 35 et plus : 5 pts 29 - 34 : 4 pts 25 - 28 : 3 pts 22 - 24 : 2 pts 1 - 21 : 1 pt		
Test détente verticale But : mesurer la force des membres inférieurs Déroulement du test : A - de profil par rapport à un jour, bras en extension maximale (hauteur a) B - sans élan, saut aussi haut que possible (hauteur b)		Hommes R de 55cm et + : 5 pts R de 50 à 54 : 4 pts R de 45 à 49 : 3 pts R de 40 à 44 : 2 pts R moins de 40 : 1 pt Femmes R de 50cm et + : 5 pts R de 45 à 49 : 4 pts R de 40 à 44 : 3 pts R de 35 à 39 : 2 pts R moins de 35 : 1 pt		
Test de souplesse avant debout But : mesurer la souplesse du tronc et des Ischios jambiers Déroulement du test : debout jambes tendues, fléchissez le tronc pour amener les mains le plus bas possible		Hommes - les poings fermés touchent le sol : 5 pts - le bout des doigts touche le sol : 4 pts - le bout des doigts touche le coup de pied : 3 pts - le bout des doigts atteint le bas des tibias : 2 pts - le bout des doigts atteint le milieu des tibias : 1 pt Femmes - les paumes des mains touchent le sol : 5 pts - les poings fermés touchent le sol : 4 pts - le bout des doigts touche le sol : 3 pts - le bout des doigts touche le coup de pied : 2 pts - le bout des doigts atteint le bas des tibias : 1 pt		
Test du flamand aveugle But : évaluer l'équilibre général Déroulement du test : pieds nus, position debout, replier une jambe contre l'autre (exemple : pied droit au niveau du genou gauche. Tenir le plus longtemps possible les yeux fermés				
Test de la règle But : évaluer votre temps de réaction Matériel : une règle d'au moins 40 cm et section carrée de 1 cm de côté Déroulement du test : une personne tient la règle verticalement juste au-dessus de votre main ouverte et lâche cette règle. Rattrapez-la le plus vite possible et mesurez la distance entre le bas de votre main et le bas de la règle.		- 20 et moins : 5 pts - 25 - 21 : 4 pts - 28 - 26 : 3 pts - 29 - 32 : 2 pts - 33 et plus : 1 pt		

(\*) notez le résultat qui correspond à votre performance

Total des points

Commentaires :

- pour l'ensemble des tests : 5 pts : excellent, 4 pts : bon, 3 pts : acceptable, 2 pts : à améliorer, 1 pt à améliorer prioritairement
- pour le résultat total : + 35 excellent, 30 - 35 : bon, 22 - 29 : acceptable, 16 - 21 : à améliorer, 8 - 15 : à améliorer prioritairement