

Êtes-vous en forme?

Au moment où la recherche considère désormais la condition physique, c'est-à-dire la capacité de s'adapter à un effort physique, comme un facteur de santé important, savez-vous précisément où se situe la vôtre? Pour répondre à cette question, vous devez évaluer, à l'aide de tests spécifiques, votre capacité de fournir des efforts exigeant du souffle, de la vigueur musculaire ou encore de flexibilité. Cette évaluation peut vous aider à faire un choix plus éclairé parmi les activités physiques ou les programmes de mise en forme susceptibles de combler les lacunes constatées, comme elle peut confirmer que vous avez atteint un haut niveau de condition physique qu'il vous suffit d'entretenir.

Il existe, bien sûr, une multitude de tests pour évaluer sa condition physique. Nous en avons retenu 3 qui évaluent, en moins de 30 minutes, l'endurance cardiovasculaire, la vigueur musculaire et la flexibilité, des déterminants-clé de la condition physique. Maintenant, mettez vos chaussures de sport, enfiler un short et un t-shirt; vous allez vous tester!

01

L'endurance cardiovasculaire

L'endurance cardiovasculaire est la capacité de fournir, pendant un certain temps, un effort modéré sollicitant l'ensemble des muscles. C'est le facteur le plus important de la condition physique et aussi un très bon indicateur de votre santé cardiovasculaire. En effet, la recherche a clairement démontré que plus une personne a un niveau d'endurance cardiovasculaire élevé, plus son risque de développer une maladie cardiovasculaire est faible. Nous vous proposons le test de marche de 1,6 km parce que c'est un test moins exigeant pour les articulations des membres inférieurs que les tests de course. Il s'agit de marcher, tout de même à bonne allure, pendant 1,6 km. Servez-vous d'un podomètre ou encore de l'odomètre d'une auto ou d'un vélo pour mesurer un parcours plat de 1,6 km. Vous pouvez aussi faire le test sur une piste d'athlétisme standard de 400 mètres (ou 440 verges) s'il y en a une facile d'accès près de chez vous. Dans ce cas, vous marcherez quatre tours de piste.

Avant de faire le test, prenez note des précautions suivantes : assurez-vous que votre état de santé vous autorise à faire le test; attendez au moins 90 minutes après un repas et buvez 2 verres d'eau, 30 minutes avant de commencer; évitez les départs trop rapides ou trop lents et maintenez une vitesse constante. L'idéal est de faire un essai témoin quelques jours avant le vrai test; si l'effort devient pénible, ralentissez, quitte à reprendre votre rythme plus tard; arrêtez-vous si vous vous sentez étourdi ou très essoufflé, ou bien si vous ressentez un malaise inhabituel. Après le test, n'arrêtez pas brusquement, continuez à marcher lentement une à

deux minutes; enfin, n'oubliez pas de faire un échauffement de quelques minutes avant le test.

Dès que vous êtes prêt, chronométrez-vous en marchant aussi rapidement que vous le pouvez. Une fois le test complété, consultez le tableau **A** afin de connaître votre niveau d'endurance cardiovasculaire et inscrivez votre cote (le nombre entre parenthèses) au bas du tableau.

A. Résultats du test d'endurance cardiovasculaire

Âge	29 ans et -	30-39 ans	40-49 ans	50 ans et +
Homme				
Très élevé (5)	<11 :39*	<12 :40	<13 :40	<14 :10
Élevé (4)	11 :39-12 :59	12 :40-14 :00	13 :40-14 :40	14 :10-15 :20
Moyen (3)	13 :00-14 :21	14 :01-15 :20	14 :41-15 :55	15 :21-16 :25
Faible (2)	14 :22-15 :43	15 :21-16 :15	15 :56-16 :45	16 :26-17 :25
Très faible (1)	>15 :43	>16 :15	>16 :45	>17 :25
Femme				
Très élevé (5)	<12 :34*	<13 :30	<14 :30	<15 :30
Élevé (4)	12 :34-13 :40	13 :30-14 :40	14 :30-15 :40	15 :30-16 :40
Moyen (3)	13 :41-14 :45	14 :41-15 :45	15 :41-16 :45	16 :41-17 :45
Faible (2)	14 :46-16 :00	15 :46-17 :00	16 :46-18 :00	17 :46-19 :00
Très faible (1)	>16 :00	>17 :00	>18 :00	>19 :00

(*) Temps en minutes et secondes

Votre résultat : temps _____ votre cote _____

02

La vigueur musculaire des abdominaux

La vigueur musculaire réfère à l'endurance et à la force d'un muscle. Un muscle est fort quand il est capable de développer une forte tension au moment d'une contraction maximale. Un muscle est endurant lorsqu'il peut maintenir ou répéter pendant un certain temps une contraction modérée. Par conséquent, on peut dire d'une personne qui a des muscles forts et endurants qu'elle a une bonne vigueur musculaire. Le test qui suit évalue la vigueur musculaire des muscles abdominaux. Les muscles abdominaux agissent comme une sangle naturelle qui stabilise la posture, fixe le bassin et soutient les viscères. Des abdominaux faibles favorisent l'apparition de douleurs dans le bas du dos et une descente des viscères, elle-même associée à la constipation et aux hernies abdominales. Garder ces muscles en forme n'est donc pas inutile.

Le test consiste à exécuter des redressements partiels du tronc, pieds non retenus, jusqu'au décollement complet des omoplates du sol. Pour réaliser ce test, allongez-

vous sur le dos, les bras le long du corps et les genoux légèrement fléchis afin de plaquer le bas du dos sur le sol. Puis, pointez le menton vers la poitrine et redressez le tronc en faisant glisser les mains sur les cuisses jusqu'aux rotules ou jusqu'à ce que les omoplates ne touchent plus le sol. Expirez pendant cette phase de l'exercice. Revenez ensuite à la position de départ. Faites le maximum de répétitions pendant 60 secondes. Vous pouvez ralentir la cadence ou vous arrêter quelques secondes; c'est une évaluation et non une compétition. Lorsque vous n'arrivez plus à décoller complètement les omoplates du sol, le test est terminé. Une fois le test complété, consultez le tableau **B** afin de connaître votre niveau de vigueur musculaire.

B. Résultats du test de vigueur musculaire

Âge	29 ans et -	30-39 ans	40-49 ans	50 ans et +
Homme				
Très élevé (5)	>74*	>59	>49	>44
Élevé (4)	61-74	51-59	41-49	36-44
Moyen (3)	46-60	41-50	26-40	21-35
Faible (2)	31-45	26-40	16-25	13-20
Très faible (1)	<31	<26	<16	<13
Femme				
Très élevé (5)	>60*	>50	>40	>36
Élevé (4)	51-59	41-49	31-39	30-36
Moyen (3)	41-50	26-40	16-30	15-29
Faible (2)	26-40	16-25	7-15	6-14
Très faible (1)	<26	<16	<7	<6

(*) Nombre de répétitions effectuées en une minute.

Votre résultat : temps _____ votre cote _____

03

Le degré de flexibilité du tronc

La flexibilité est la capacité de faire bouger une articulation dans toute son amplitude sans ressentir de raideur et encore moins, de douleur. En principe, on devrait évaluer la flexibilité de toutes les articulations, mais les tests seraient très nombreux! Nous vous en proposons un qui évalue la flexibilité du tronc. Un manque de flexibilité du tronc peut être à l'origine de douleurs ou fatigue dans le bas du dos ainsi que de blessures causées par une déchirure musculaire (claquage). Avant de faire le test, chauffez-vous un peu en étirant justement le bas du dos.

Asseyez-vous, les jambes tendues, les pieds appuyés contre un mur (ou un meuble) et espacés de 25 cm à 30 cm. Penchez lentement le tronc vers l'avant, le plus loin

que vous pouvez, sans plier les genoux. Consultez le tableau **C** pour connaître le degré de flexibilité de votre tronc dans cette position.

C. Résultats du test de flexibilité

Les paumes des mains touchent le mur	Très élevé (5)
Les poings touchent le mur	Élevé (4)
Le bout des doigts touche le mur	Moyen (3)
Le bout des doigts ne touche pas le mur	Faible (2)
Le bout des doigts n'atteint pas la cheville	Très faible (1)

Votre cote _____

Bilan

À présent que vous avez fait les tests, remplissez le tableau **D**, afin d'identifier clairement les besoins à combler. Si votre cote pour un test est moindre que 3, vous êtes sous la moyenne. Vous remarquerez que dans la dernière colonne de ce tableau, on vous propose une façon toute simple de combler le besoin identifié. À vous de jouer maintenant!

D. Profil de votre condition physique

Test	Cote	Besoin à combler	Solution simple pour combler le besoin
Votre niveau d'endurance cardiovasculaire	_____	Oui Non	Marcher tous les jours 1,6 km pendant un mois en augmentant graduellement la vitesse de marche
Votre niveau de vigueur musculaire (abdominaux)	_____	Oui Non	Faire le test du demi-redressement assis 3 à 5 fois par semaine pendant un mois
Votre degré de flexibilité du tronc	_____	Oui Non	Faire tous les jours pendant un mois la flexion du tronc en position assise et tenir la position d'étirement pendant 20 à 25 secondes. Se reposer un peu et répéter une seconde fois.

Oui : une cote < 3