



5D10 - TEST D'ENDURANCE ABDOMINALE

Nom :

Prénom :

Sexe : Féminin Masculin

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

Notez la durée de maintien de la position : secondes

Lecture des résultats* :

Valeurs indicatives moyennes :

Pour les femmes : entre 57 et 85 secondes

Pour les hommes : entre 107 et 182 secondes



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 260** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.