

# Carnet de suivi de ma condition physique



# **UTILISATION DU LIVRET**

**– Ce livret est personnel, il présente l'entraînement physique tout au long de l'année ainsi que l'évolution de ma condition physique.**

**– Il est le reflet de ma motivation sur la prise en compte de ma condition physique à des fins professionnelles et personnelles.**

**À l'issue, il me guidera tout au long de ma carrière afin de préserver mon capital santé et conserver mon efficacité opérationnelle.**

## Mon identité :

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Age : \_\_\_\_\_

Poids : \_\_\_\_\_

Taille : \_\_\_\_\_

## Ma pratique sportive :

---

---

---

---

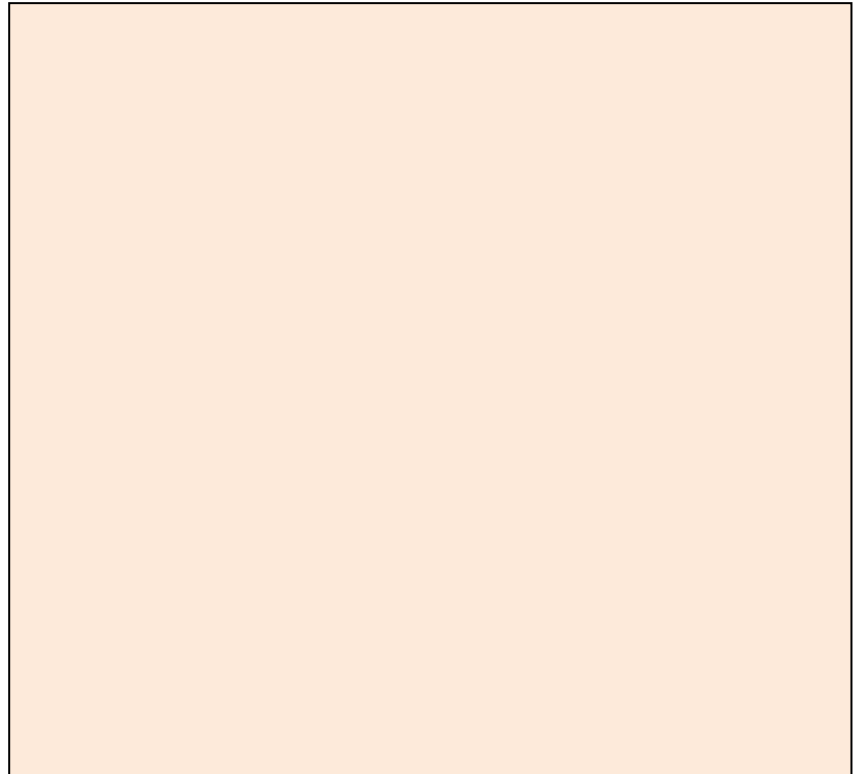
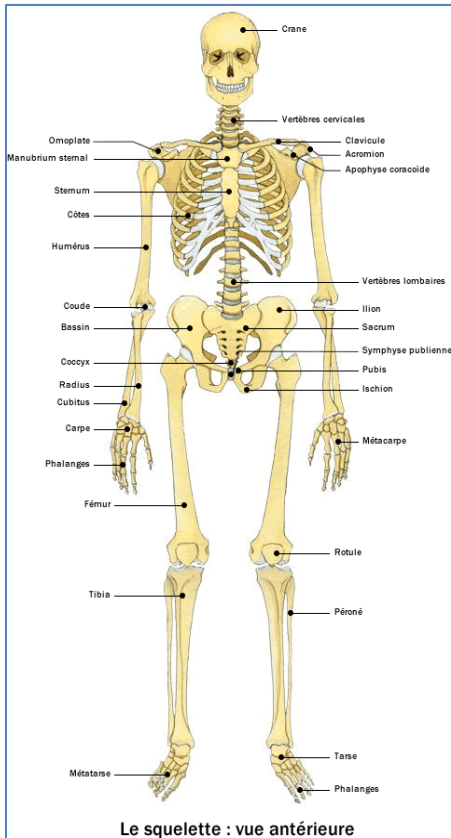
---

---

---

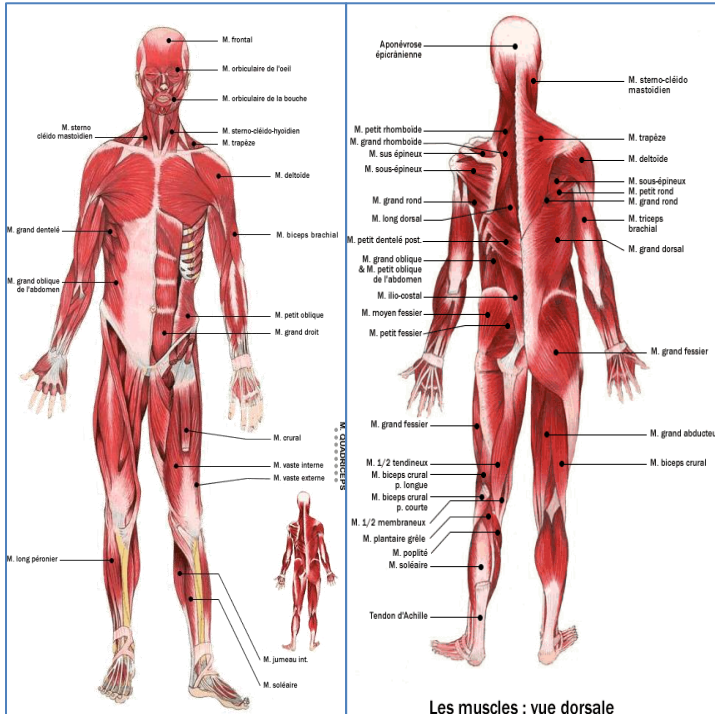
# Mes pathologies traumatiques

# Description des traumatismes :



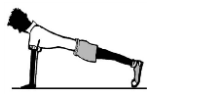
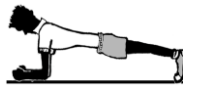




# Mes pathologies musculaires et tendineuses :

## Description des traumatismes :



## Mes Résultats de mes indicateurs de la condition physique:

Date :	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	
Luc léger						
Tractions						
Pompes						
Gainage						
Souplesse						
Killy						

## Etat personnel de ma condition physique

<u>Date</u>	<u>Points forts</u>





➤ **Texte de référence relatif aux ICP** : Les indicateurs de la condition physique sont issus d'une circulaire de la DSC d'Avril 2004.

➤ **Des groupes musculaires évalués en fonction des exercices**

❖ **Les tractions** : évaluent la tonicité musculaire des membres supérieurs

❖ **Les pompes** : évaluent l'endurance musculaire des membres supérieurs

❖ **Le gainage** : évaluent l'endurance musculaire de la ceinture abdominale

❖ **La souplesse** : évaluent la souplesse de l'agent

❖ **Le Killy** : évaluent l'endurance musculaire des membres inférieurs

❖ **Le Luc Léger** : évalue les capacités cardio-respiratoires en déterminant la vitesse aérobie maximale exprimé en km /h

# BARÈMES ICP

		TESTS D'APTITUDE FEMININS			TESTS D'APTITUDE MASCULINS			
test de	AGE		Aptitude à évaluer par	Niveau à améliorer	Niveau standard	Aptitude à évaluer par	Niveau à améliorer	Niveau standard
	KILLY	18	29	<110	110 à 119	120s et +	<110	110 à 119
	30	39	<99	99 à 109	110s et +	<99	99 à 109	110s et +
	40	49	<86	86 à 95	96s et +	<86	86 à 95	96s et +
	50	59	<64	64 à 71	72s et +	<64	64 à 71	72s et +
POMPES	AGE		Aptitude à évaluer par	Niveau à améliorer	Niveau standard	Aptitude à évaluer par	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18	29	<8	8 à 10	>11ou =	<18	18 à 19	20 et +
	30	39	<7	7 à 9	>10 ou =	<15	15 à 17	18 et +
	40	49	<6	6 à 8	>9 ou =	<14	14 à 15	16 et +
	50	59	<5	5 à 7	>8 ou =	<11	11 à 13	14 et +
Test de SOUPLESSE	AGE		Aptitude à évaluer par	Niveau à améliorer	Niveau standard	Aptitude à évaluer par	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18	29	<23	23 à 25,5	26 cm et +	<23	23 à 25,5	26 cm et +
	30	39	<21	21 à 23	23,5 cm et +	<21	21 à 23	23,5 cm et +
	40	49	<19	19 à 20,5	21 cm et +	<19	19 à 20,5	21 cm et +
	50	59	<14	14 à 15	15,5 cm et +	<14	14 à 15	15,5 cm et +
TRACTIONS	AGE		Aptitude à évaluer par	Niveau à améliorer	Niveau standard	Aptitude à évaluer par	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18	29	<6	6 à 8	>9 ou =	<9	9 à 14	>ou =15
	30	39	<5	5 à 7	>8 ou =	<8	8 à 12	>ou =13
	40	49	<3	3 à 5	>6 ou =	<7	7 à 10	>ou =11
	50	59	<2	2 à 4	>5 ou =	<5	5 à 8	>ou =9
GAINAGE	AGE		Aptitude à évaluer par	Niveau à améliorer	Niveau standard	Aptitude à évaluer par	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18	29	<110	110 à 119	120s et +	<110	110 à 119	120s et +
	30	39	<99	99 à 109	110s et +	<99	99 à 109	110s et +
	40	49	<86	86 à 95	96s et +	<86	86 à 95	96s et +
	50	59	<64	64 à 71	72s et +	<64	64 à 71	72s et +
LUC LÉGER	AGE		Aptitude à évaluer par	Niveau à améliorer	Niveau standard	Aptitude à évaluer par	Niveau à améliorer	Niveau standard
	18	29	<8	8 à 9	>9,5 ou =	<9	9 à 10	>10,5 ou =
	30	39	<7	7 à 8	>8,5 ou =	<7	7 à 9	>9,5 ou =
	40	49	<6	6	>6,5 ou =	<6	6 à 7	>7,5 ou =
	50	59	<5	5	>5,5 ou =	<5	5 à 6	>6,5 ou =

## Tableau d'équivalence test de Luc Léger et VMA

Paliers test navette	Vitesse max km/h	Equivalence VMA test piste
1	8	8,8
2	8,5	9,5
3	9	10,3
4	9,5	11
5	10	11,8
6	10,5	12,3
7	11	13,3
8	11,5	14
9	12	14,8
10	12,5	15,5

Paliers test navette	Vitesse max km/h	Equivalence VMA test piste
11	13	16,3
12	13,5	17
13	14	17,8
14	14,5	18,5
15	15	19,3
16	15,5	20
17	16	20,8
18	16,5	21,5
19	17	22,3
20	17,5	23



















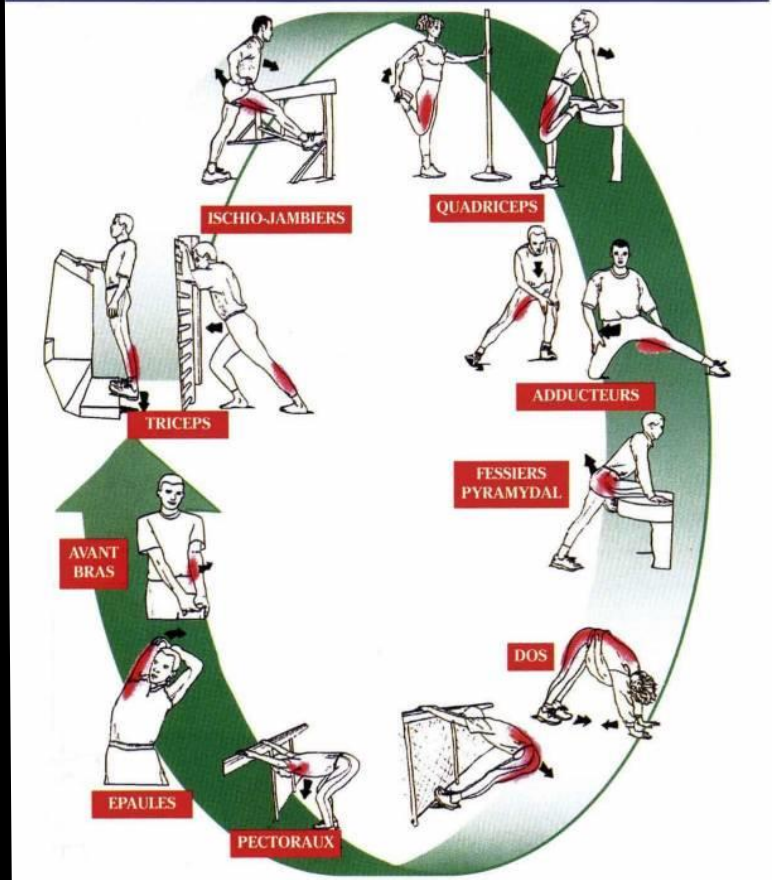
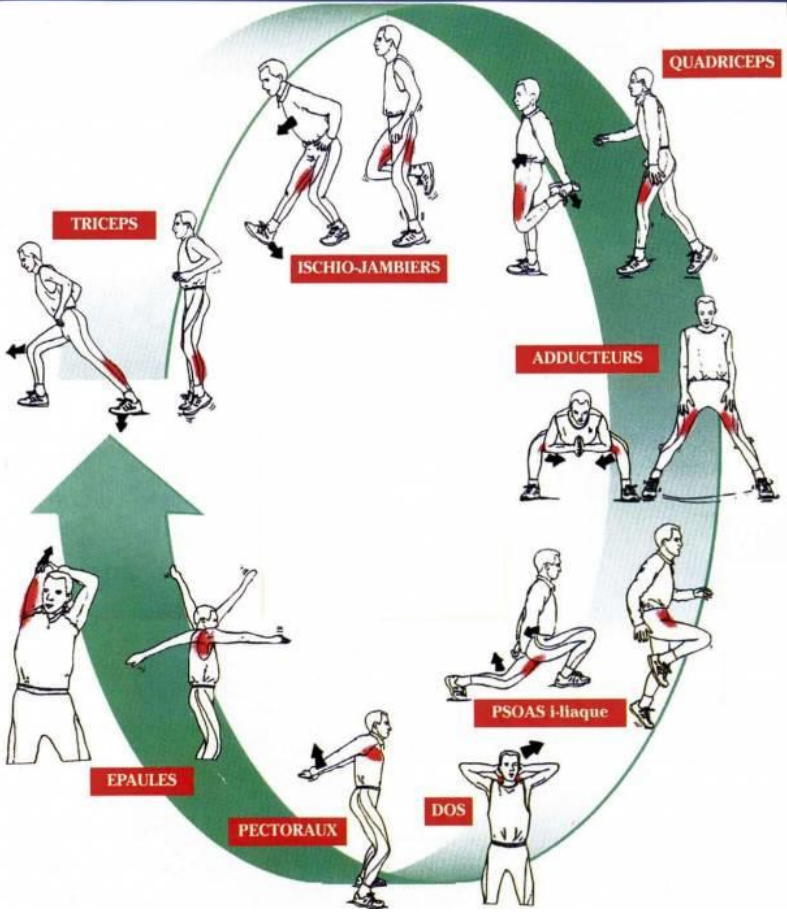


## Les étirements

***L'homme vient au monde tendre et souple; à sa mort, il est dur et figé. Ce qui est dur et fort périra; ce qui est doux et faible durera.***

*Lao-Tseu*

**DEROULEMENT D'UNE SEANCE D'ETIREMENTS AVANT EFFORT**      **DEROULEMENT D'UNE SEANCE D'ETIREMENTS APRES EFFORT**



Source : Christophe GEOFFROY