

Tests physiques des sections sportives aérobic et tennis

Mini. Requis	Capacité max aérobic	Endurance			Force explosive				Vitesse / coordination		Souplesse
	Test Luc Léger PALIER	Abdominaux jambes relevés	Pectoraux pompes	Quadriceps CHAISE	Détente verticale	Détente horizontale	3 foulées bondissantes SANS ELAN	Lancer de medecine-ball assis contre un mur	Sprint navette	20 mètres sprint	Assis jambes tendues. Aller toucher pieds.
	Palier 11 + 30	110	35	15'	50	2m40	6m	4m50	10"	3"50	50
	Palier 11 + 15	105	34	14'30	49	2m35	5m90	4m40	10"10	3"55	49
	Palier 11	100	33	14'	48	2m30	5m80	4m30	10"20	3"60	48
	Palier 10 + 45	95	32	13'30	47	2m25	5m70	4m20	10"30	3"65	47
	Palier 10 + 30	90	31	13'	46	2m20	5m60	4m10	10"40	3"70	46
	Palier 10 + 15	85	30	12'30	45	2m15		4m	10"50	3"75	45
	Palier 10	80	29	12'	44	2m10	5m50	3m90	10"60	3"80	44
	Palier 9 + 45	75	28	11'30	43	2m05		3m80	10"70	3"85	43
	Palier 9 + 30	70	27	11'	42	2m	5m40	3m70	10"80	3"90	42
	Palier 9 + 15	65	26	10'30	41	1m95		3m60	10"90	3"95	41
	Palier 9	60	25	10'	40	1m90	5m30	3m50	11"	4"	40
3°	Palier 8 + 45	55	24	9'30	39	1m85	5m20	3m40	11"10	4"05	39
	Palier 8 + 30	50	23	9'	38	1m80	5m10	3m30	11"20	4"10	38
	Palier 8 + 15	45	22	8'30	37	1m75	5m	3m20	11"30		37
	Palier 8	40	21	8	36	1m70	4m90	3m10		4"15	36
	Palier 7 + 45	35	20	7'30	35	1m65	4m80	3m	11"40		35
	Palier 7 + 30	32	19	7	34	1m60	4m70	2m90		4"20	34
4°	Palier 7 + 15	29	18	6'30	33	1m55	4m60	2m80	11"50		33
	Palier 7	26	17	6'	32	1m50	4m50	2m70		4"25	32
	Palier 6 + 45	23	16	5'30	31	1m45		2m60	11"60		31
	Palier 6 + 30	20	15	5'	30	1m40	4m40	2m50		4"30	30
	Palier 6 + 15	18	14	4'30	29	1m35		2m40	11"70		29
	Palier 6	16	13	4'	28	1m30	4m30	2m30		4"35	28
5°	Palier 5 + 45	14	12	3'45	27	1m25		2m20	11"80		27
	Palier 5 + 30	12	11	3'30	26	1m20	4m20	2m10	11"90	4"40	26
	Palier 5 + 15	10	10	3'15	25	1m15		2m	12"		25
	Palier 5	9	9	3'	24	1m10	4m10	1m90	12"10	4"45	24
6°	Palier 4 + 45	8	8	2'30	23	1m5		1m80	12"20	4"50	23
	Palier 4 + 30	7	7	2'	22	1m0	4m	1m70	12"30	4"55	22
	Palier 4 + 15	6	6	1'45	21	1m5		1m60	12"40	4"60	21
	Palier 4	5	5	1'30	20	1m10	3m90	1m50	12"50	4"65	20
	Palier 3 + 45	4	4	1'15	19	1m15		1m40	12"60	4"70	19
	Palier 3 + 30	3	3	1'	18	1m20	3m80	1m30	12"70	4"75	18
	Palier 3 + 15	2	2	0'45	17	1m25		1m20	12"80	4"80	17
	Palier 3	1	1	0'30	16	1m30	3m70	1m10	12"90	4"85	16

