

# Description du test global de la force du tronc

## Test global de la force du tronc

### Installation:

Sol de salle de sport ou tapis de fitness posé sur un sol plat et appareil de standardisation de la position.

### Matériel:

4-6 appareils de standardisation de la position pour le test global de la force du tronc, dossards, métronome ou lecteur de CD, PDA éventuellement tapis de fitness.

Préparation: L'exécutant se met à plat ventre sous l'appareil de standardisation. À partir de cette position, il prend appui sur les avant-bras. L'appareil est placé à une hauteur telle que les jambes et le haut du corps forment une ligne droite. La barre transversale est en contact avec les reins (directement au-dessus des fesses). L'exécutant peut se remettre à plat ventre.

### Exécution:

Dès que le candidat est prêt, il reprend appui sur les avant-bras, les bras à la verticale, les avant-bras parallèles, les jambes tendues et les pieds l'un à côté de l'autre. L'exécutant lève les pieds alternativement de 2 à 5 cm, au rythme d'une fois par seconde. Le candidat doit exercer une légère pression avec les reins contre la barre. Si l'exécutant n'arrive pas à tenir la cadence par manque de sens du rythme, il faut le corriger. Comme la performance est peu influencée par le rythme, le test peut aussi être évalué s'il n'est pas exécuté en cadence.

### Critère d'interruption:

L'évaluation est interrompue dès que le candidat se remet à plat ventre, repose les genoux ou appuie la tête sur les avant-bras. Après une telle interruption il n'est pas permis de continuer.

**Tableau de pointage pour le test global de la force du tronc pour le recrutement de l'armée suisse**

	Points	Test global de la force du tronc [s]	
		Femmes	Hommes
<b>insuffisant</b>	1	5	5
	2	9	10
	3	14	15
	4	18	20
	5	23	25
	6	27	30
<b>suffisant</b>	7	36	40
	8	45	50
	9	54	60
	10	63	70
	11	72	80
	12	81	90
<b>bien</b>	13	90	100
	14	99	110
	15	108	120
<b>très bien</b>	16	117	130
	17	131	145
	18	144	160
	19	158	175
<b>excellent</b>	20	171	190
	21	189	210
	22	207	230
	23	225	250
	24	243	270
	25	261	290