

Matériel pour mesures de santé tests et épreuves

A mesurer : matériel

- Taille : Double mètre + scotch + équerre + collant brun / ou toise ou toise électronique
 - Poids : Balance pèse-personne
 - Périmètres : Mètres de couturière
 - (Thermomètre(s) (facultatif)
 - Saturation du sang en O₂ et fréquence cardiaque de repos : Appareil à SPO₂ (saturomètre) et fréquence cardiaque de repos (facultatif mais utile pour surveiller l'entraînement)
 - Pressions artérielles : Tensiomètre électronique (vérifier piles, réservé médecin)
 - (Débit expiratoire maximal : performance ventilatoire, qualité de la respiration, dépistage de l'asthme : Peak flow + embouts + antiseptique) (utile prévoir les embouts buccaux, souvent en rupture fournisseur)
 - Acuité visuelle : Echelle de vision de Monoyer + collant brun
-
- Force serrage manuel : mesure FMV mains : dynamomètre manuel électronique
 - Force explosive M. Inf : Détente verticale : jump meter (ou test de Fleischman : craie et triple mètre à ruban)
 - Force explosive M. Sup : Medecin ball 3 kg + 5 mètres à ruban
-
- Force-endurance dynamique, équilibre, vitesse, coordination : Debout-assis chaise 30 s ; get up and go : chaise solide contre mur, chronomètre, plot (verre plastique possible)
 - Force-endurance statique des quadriceps : « chaise » dos contre mur : un « mur solide », un chronomètre
-
- Endurance puissance et capacité max aérobie : marche 6 min : double décamètre + 10 plots (gobelets plastiques colorés/3m) + Tableau interprétation résultats (à prendre sur diaporama) + échelle de Borg + cardiofréquences (facultatif ; utile)
 - VO₂max : Course Navette 20 m (facultatif, pour niveau 2) : Enregistrement + haut-parleur (smartphone convient) + cardiofréquences (« cardio », facultatif) + échelle de Borg
 - VO₂max : Step test (facultatif, pour niveau 2) : steps (15 à 30 cm ou marche) + métronome + mètre à ruban ou règle 30 cm + feuilles quadrillées 240 Watts et/ou 420 Watts + feuille de résultats papier ou fichier Excel : Nom, Prénom, date, taille, poids, hauteur de marche, fréquence montées (x 4), Puissance, Fréquence Cardiaque, seuil SV1, échelle de Borg, VO₂(max) prédite.
-
- coordination M. Sup : Taping : 3 cartons avec cercles tracés+ scotch
 - Souplesse : Double ou triple décimètre x 5 ou plus (passation en groupe)
 - Equilibre : chronomètre (sur smartphone)
 - Equilibre (pour niveau 2) : marche en étoile, Fukuda, piétinement : rapporteur + marqueurs (craie ou effaçable : attention au type de sol)