

**INTRODUCTION  
AUTO-ÉVALUATION****Test de flexion des bras (biceps) 30 seconds**

**Le test de flexion des bras est une mesure de force et d'endurance du haut du corps.**

**Équipement nécessaire**

- Une chaise sans appuie-bras
- La norme est un poids de 5 livres (femmes); et un poids de 8 livres (hommes)  
Si vous ne disposez pas de ces poids, notez dès maintenant le type et la quantité de poids que vous utilisez.

Type de poids: \_\_\_\_\_

Quantity de poids : \_\_\_\_\_

- Un chronomètre en ligne

**Instructions**

1. Asseyez-vous au centre de la chaise, les pieds à plat sur le sol.
2. À l'aide de votre bras dominant, tenez le poids avec la paume tournée vers votre corps.
3. Maintenez le haut de votre bras contre votre corps pendant que votre avant-bras pend le long de votre corps.
4. Courbez le bras vers votre épaule, en effectuant le repliement complet du bras et en tournant la paume vers le haut.
5. Ramenez le bras et la paume à leur position de départ.  
Vous avez alors accompli « un » effort.
6. Répétez pendant 30 secondes et notez le nombre d'efforts accomplis.

**EVALUATION**

**Avant de commencer ce programme**

# complété : \_\_\_\_\_

Oxygène (si applicable) : \_\_\_\_\_ LPM

Niveau d'effort perçu : \_\_\_\_\_

**EVALUATION**

**Après avoir fini ce programme**

# complété : \_\_\_\_\_

Oxygène (si applicable) : \_\_\_\_\_ LPM

Niveau d'effort perçu : \_\_\_\_\_