

Mesure de la force isométrique des muscles de la main et de l'avant bras (force de préhension)

- But : mesurer la force maximale d'agrippement.
- Matériel : un dynamomètre, une chaise
- Consignes : le sujet est assis sur une chaise, l'avant-bras du côté testé reposant sur la cuisse, paume de la main orientée vers le haut, le bras et le coude, en contact avec le corps. Au signal de l'évaluateur, le sujet doit serrer le dynamomètre le plus fort possible.
- Mesures : le sujet devra exécuter alternativement deux essais sur chaque main ; enregistrer le meilleur des deux essais de chaque main puis les additionner et faire la moyenne. (Résultats à 0,5 kilos près).
- A savoir : ce test ne s'impose pas forcément si l'on cherche à seulement mesurer la forme; de plus, s'il existe une pathologie sur l'un des bras qui induit une diminution de la force du bras correspondant, il est inutile de faire la moyenne des 2 bras (faire la mesure sur le bras fonctionnel et se référer au tableau).

Où vous situez-vous ?

Calculer votre indice de forme (moyenne du côté droit et du côté gauche en kg)

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	≥ 57 kg	≥ 57	≥ 53	≥ 50	≥ 46	5
Femmes	≥ 34	≥ 34	≥ 33	≥ 30	≥ 27	
Hommes	52-56 kg	51-56	50-52	47-49	41-45	4
Femmes	31-33	31-33	30-32	27-29	25-26	
Hommes	48-51 kg	46-50	47-49	44-46	38-41	3
Femmes	29-30	28-30	27-29	24-26	22-24	
Hommes	45-47 kg	44-46	41-46	40-43	34-37	2
Femmes	25-28	25-27	24-26	21-23	20-21	
Hommes	≤ 44 kg	≤ 43	≤ 40	≤ 38	≤ 33	1
Femmes	≤ 29	≤ 24	≤ 23	≤ 20	≤ 19	