

Records aux tests physiques

Voici les performances d'étudiants à différents tests physiques touchant plusieurs qualités musculaires et cardio-vasculaires.

Les records ont été réalisés majoritairement par les étudiants du volet sport-études lors des cours d'éducation physique.

Vous pouvez tous tenter de battre les records dès la session d'automne. Passez nous voir au C-102 et nous évaluerons votre performance !

Bon entraînement !

Frédéric Bachmann et Moïse Tourigny

Enseignants en éducation physique et responsables du volet sport-études

VO2max, Léger-bouche sur piste de 400 m

Hommes

Nom	Paliers en km/h	Vo2 MAX estimé	Sport / Session
Olivier Lavoie	19 ½ km/h	69ml/kg/min	Athlétisme A06
Stéphane Colle	19 km/h	68 ml/kg/min	Athlétisme A06
Philippe Bédard	18 ¾ km/h	66 ml/kg/min	Triathlon A12

Femmes

Alizée Brien et Maghalie Rochette	16 ½ km/h	58ml/kg/min	Cyclisme A11
-----------------------------------	-----------	-------------	--------------

Traction à la barre fixe avec extension complète des bras (Chin-up)

Hommes

David Richer	16 RM	Hockey H14
Serghei Suratel	14 RM	Boxe H14
Samuel Savoie	11 RM	Baseball H14

Femmes

Sophie Privé Chloé Fleurent-Grégoire	6 RM	Gymnastique H14 Ringuette H14
Juliette Labonté	3 RM	Kayak H14

Rameur 45 secondes watt moyen/kg (tension à 10)

Hommes

Samuel Rioux	6,57 W/kg	Hockey H14
Chypper Fraser	6,13 W/kg	Hockey H14
Charles-Antoine Lévesque	5,69 W/kg	Golf H14

Femmes

Juliette Labonté	5,39 W/kg	Kayak H14
Ann Gadbois	4,72 W/kg	Ringuette H14

Navette sprint 5 mètres x 10

Hommes

Chypper Fraser	17,28 secondes	Hockey H14
Samuel Savoie	17,34 secondes	Baseball H14
David Richer	17,57 secondes	Hockey H14

Femmes

Ann Gadbois	19,57 secondes	Ringuette H14
Sara-Maude Blais	19,75 secondes	Ski acrobatique H14

Développé couché

135 lb hommes nombre max de RM

Nicolas Mayer	16RM	Baseball H14
Samuel Savoie	15RM	Baseball H14
Chypper Fraser	14RM	Hockey H14

95 lb femmes nombre max de RM

Sabrina Privé	11RM	Gymnastique H14
---------------	------	-----------------

Saut avant en cm

Hommes

Samuel Savoie	274 cm	Baseball H14
David Richer	270 cm	Hockey H14
Nicolas Mayer	260 cm	Baseball H14

Femmes

Laurence Chalifour	228 cm	Ski acrobatique H14
Charlotte Demers-Raymond	226 cm	Ski alpin H14
Sophie Privé	219 cm	Gymnastique H14