

# Tests de condition physique

## Support résultats 12 - 16 ans

Prénom :

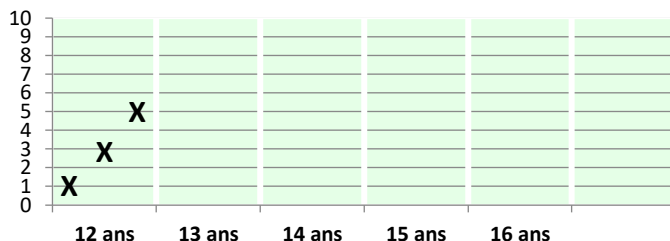
Nom :

Date de naissance :

Société :

### Informations

Les résultats des tests peuvent être inscrits sur un support prévu à cet effet. Les graphiques permettent d'observer l'évolution des résultats sur plusieurs années. Les colonnes ont été prévues assez larges pour permettre 3 tests chaque année (voir exemple ci-dessous).



### Test postures clés (C+, C-, I)

Test posture C+ :

Réussi le \_\_\_\_\_



Test posture C- :

Réussi le \_\_\_\_\_



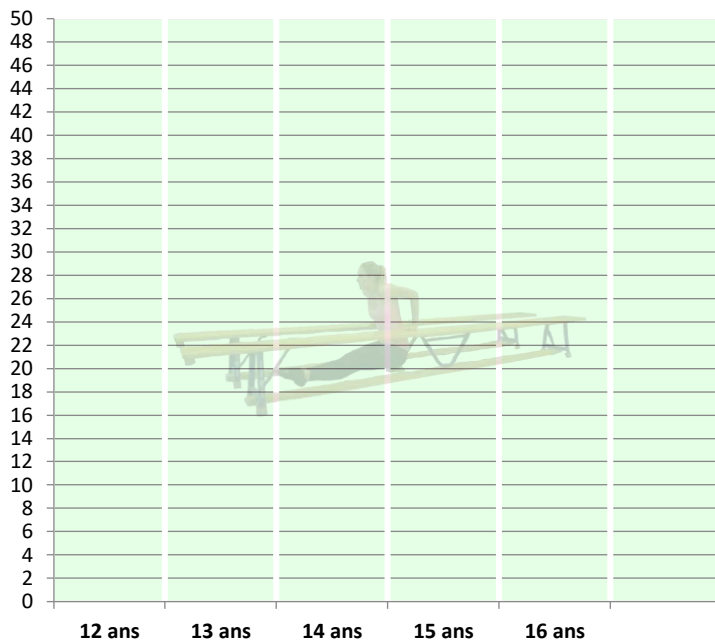
Test posture I :

Réussi le \_\_\_\_\_

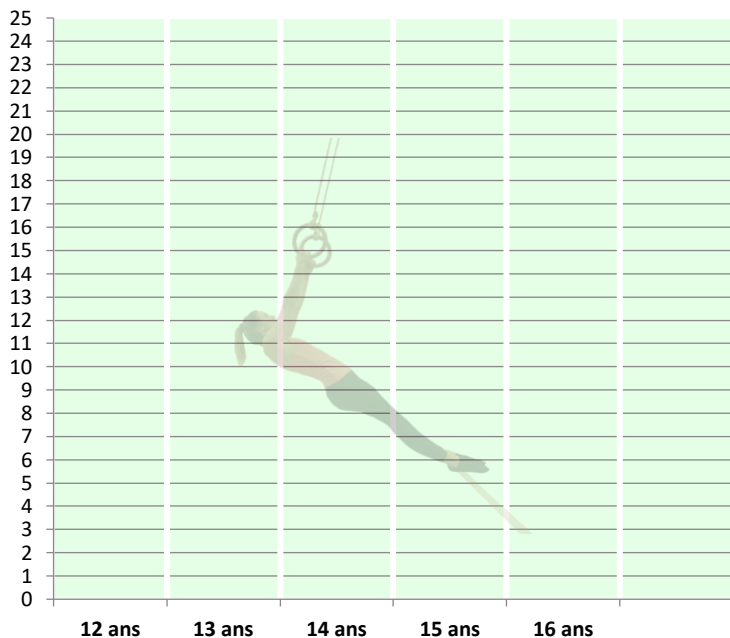


Bravo !

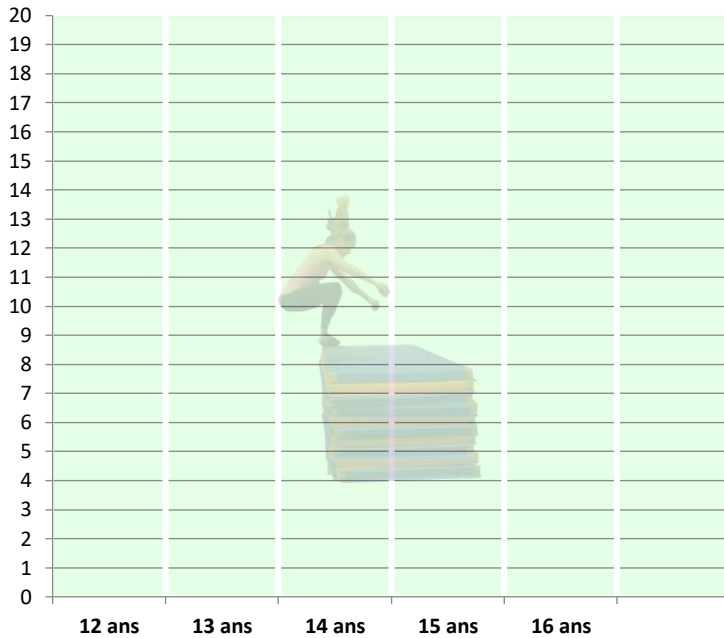
### Test force des bras 1



### Test force des bras 2



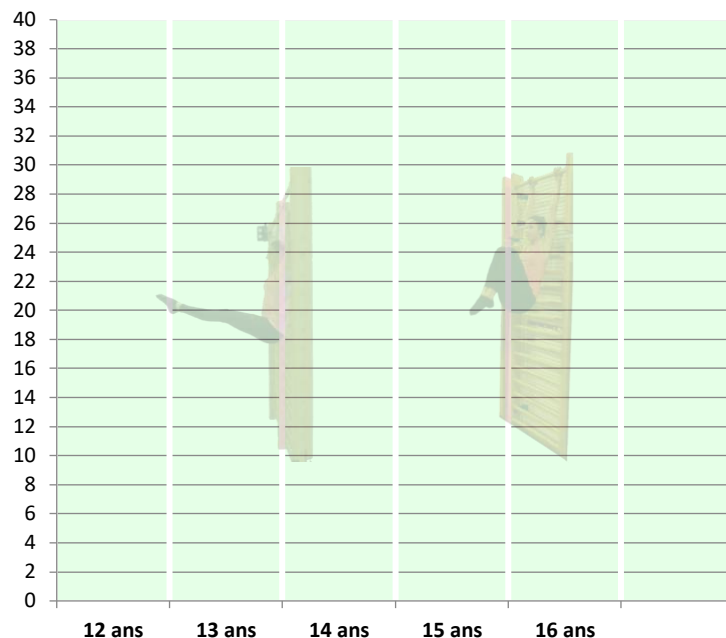
### Test de détente



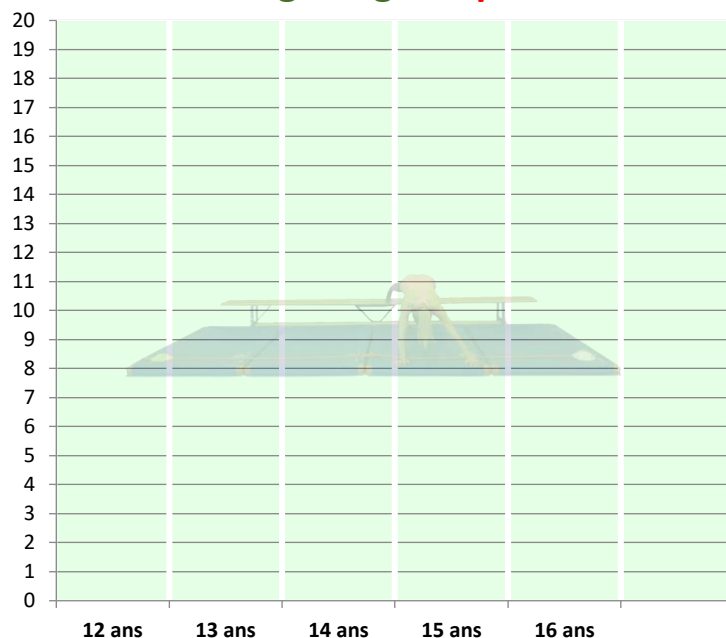
## Test force des jambes



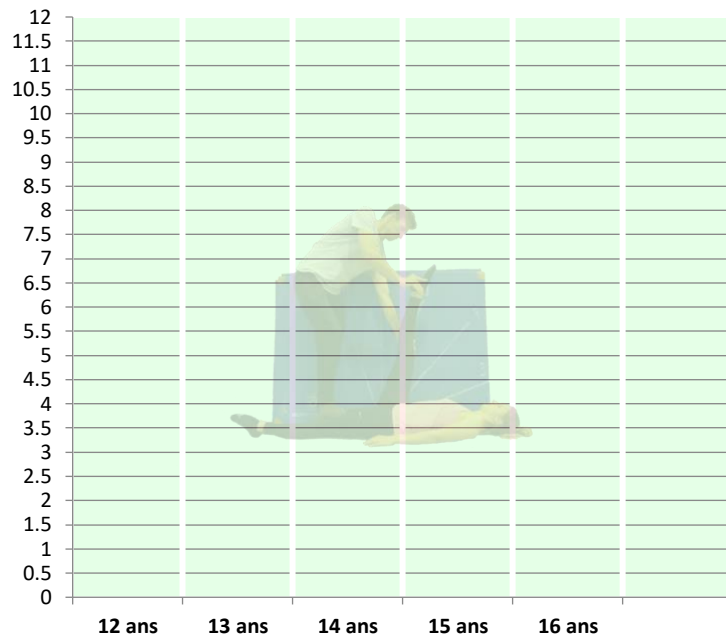
## Test force du tronc



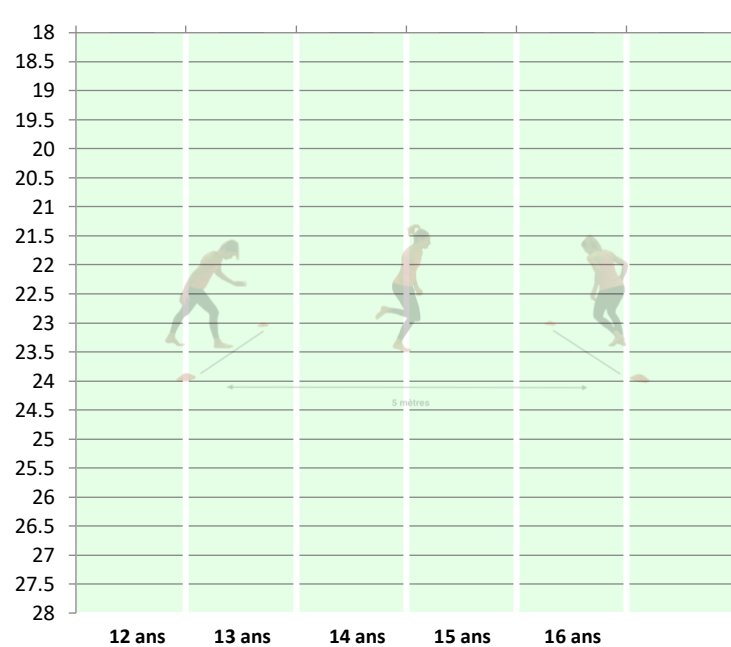
## Test gainage + épaules



## Test de souplesse



## Secondes Test de vitesse



## Palier Test d'endurance

