

Tests de condition physique

Support résultats 6 - 11 ans

Prénom :

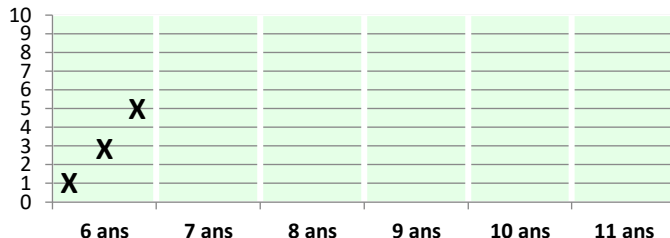
Nom :

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 _____



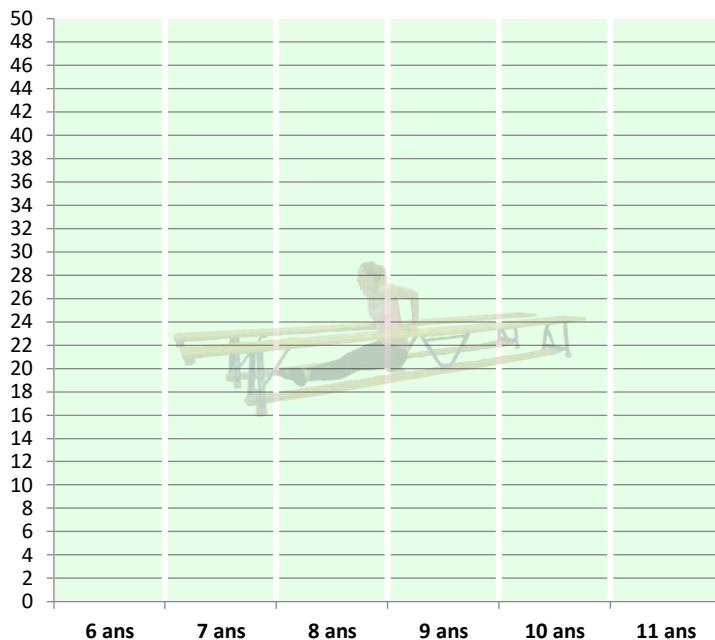
Test posture I :

Réussi le _____

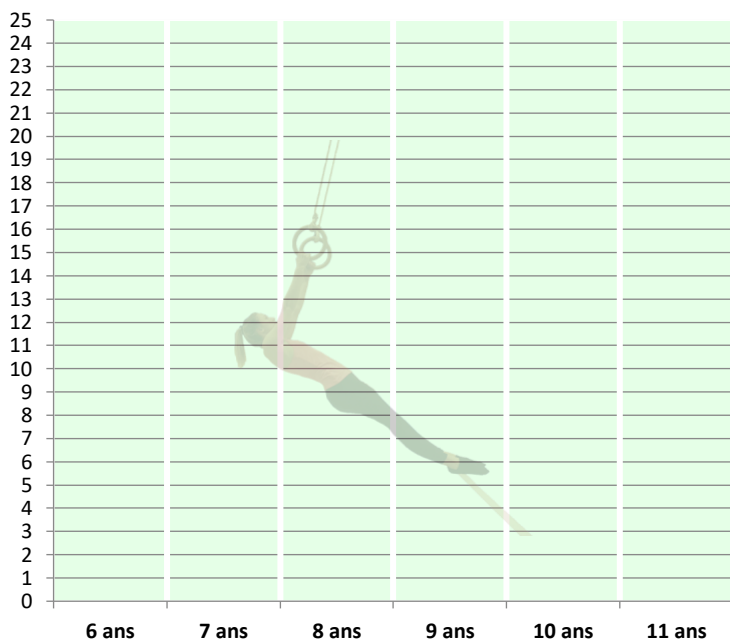


Bravo !

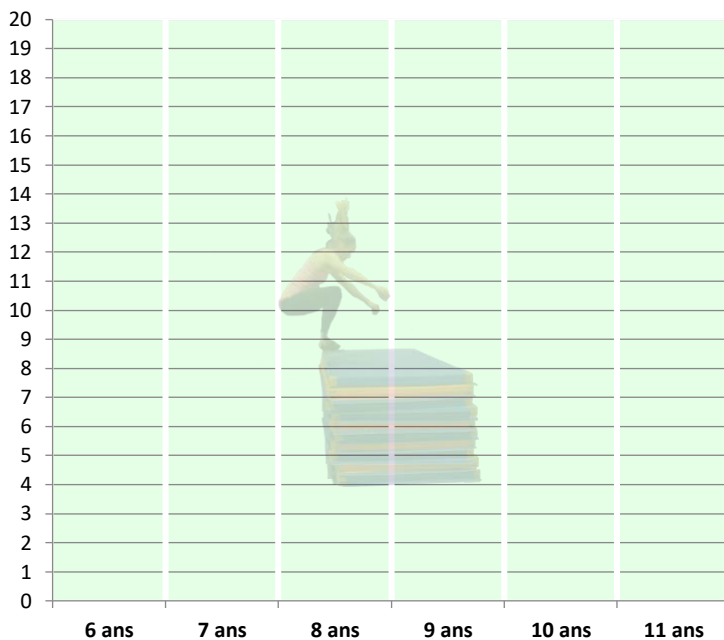
Test force des bras 1



Test force des bras 2



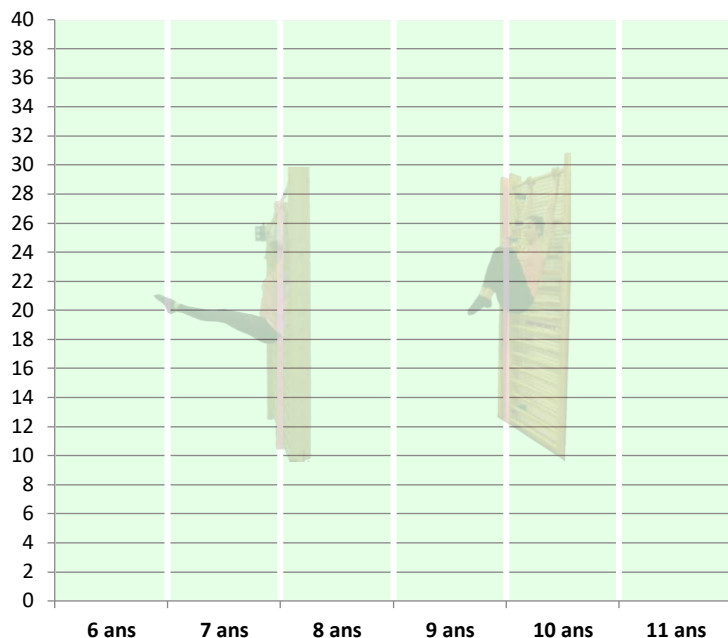
Test de détente



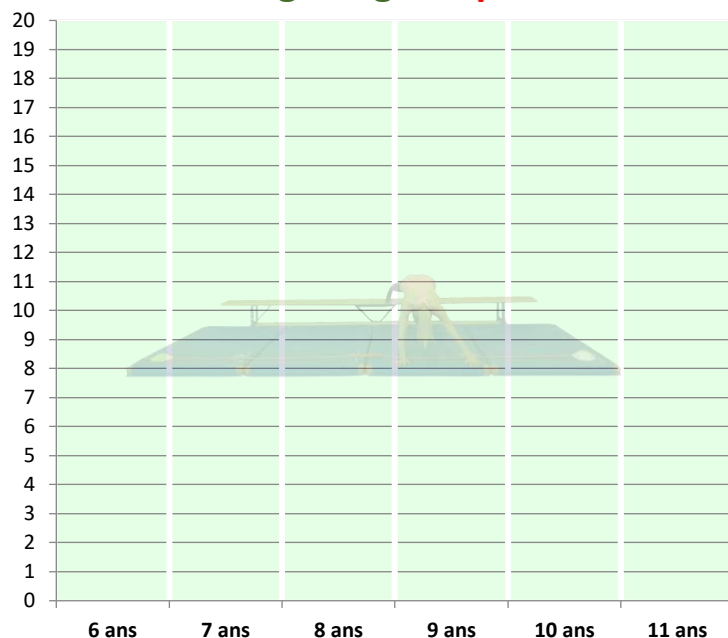
Test force des jambes



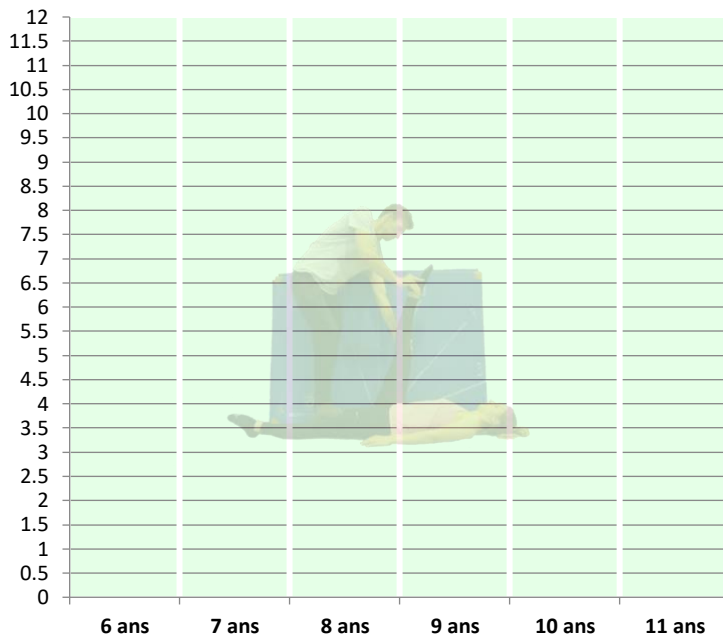
Test force du tronc



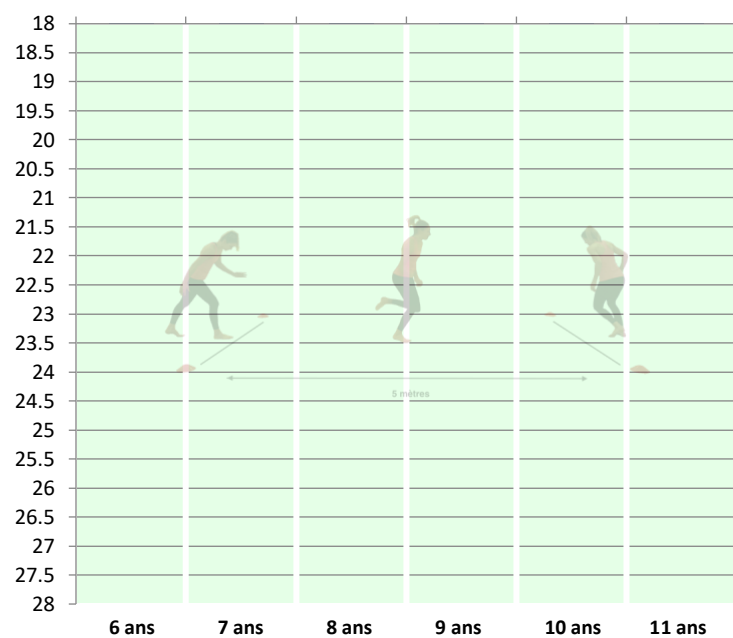
Test gainage + épaules



Test de souplesse



Secondes Test de vitesse



Palier Test d'endurance

