

FICHE DE TESTS PHYSIQUES INITIAUX



Nom, Prénom :

Date :

Atelier 1 : Equilibre statique - équilibre (coordination)

Variante : 1 / 2 / 3 / 4 :

Temps en secondes (120 max) :

Atelier 2 : Marche statique - endurance

Variante : 1 / 2 / 3 / 4 :

Nombre de répétitions :

Atelier 3 : Tirer / soulever - coordination, force du haut du corps, vitesse

Variante : 1 / 2 / 3 / 4 :

Nombre de répétitions :

Atelier 4 : Se dresser / s'asseoir - force du bas de corps, vitesse

Variante : 1 / 2 / 3 / 4 / 5 :

Nombre de répétitions :

Atelier 5 : Se pencher – souplesse, force des fléchisseurs de hanche

Variante 1 – distance en cm (en négatif) :

Variante 2 - distance en cm (en négatif ou en positif) :

Atelier 6 : Mobilité des épaules – souplesse, force du haut du corps

Variante 1 - repère visuel :

Variante 2 - score en cm :

Avez-vous eu des douleurs/contraintes lors des tests ?