

Groupe/Service : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Féminin/Masculin

Date naissance : _____ Lieu de naissance : _____

Taille : _____ Poids : _____

Sport pratiqué en Club ou Asso. Sportive : _____

Si non pratique : Pas envie Pas le temps Trop cher Trop loin Autre

Adresse internet (facultatif) : _____

« Je m'engage à ne présenter aucune contre-indication cliniquement décelable à la pratique d'une activité physique ou sportive et dégage Diagnofom de toute responsabilité. »

SIGNATURE :

Test n°1 : Endurance (Aller-retour sur 20m pendant 3min)

Comptage											
Nombre A/R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Distance(m)	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440

Distance parcourue :
(Attention : ajouter 20m si la course se termine à l'autre extrémité)

(en m) _____

Comptage											
Nombre A/R	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Distance(m)	480	520	560	600	640	680	720	760	800	840	880

Test n°2 : Coordination-endurance (test de la croix)

Nombre de répétitions : _____

Test n°3 : Coordination (5 foulées bondissantes)

Longueur des 5 foulées (en cm) : _____

Test n°4 : Force-vitesse (saut en longueur)

Longueur du saut (en cm) : _____

Test n°5 : Endurance-force (5 sauts en longueur, pieds joints)

Longueur des 5 sauts (en cm) : _____

Test n°6 : Vitesse-coordination (courir 4 fois 10m)

Temps réalisé (en s) : _____

Test n°7 : Vitesse (course sur 30m)

Temps réalisé (en s) : _____

Test n°8 : Force des bras (pompes avec genoux au sol)

Nombre de pompes réalisées : _____

Test n°9 : Souplesse jambes-troncs (1,2,3,4,ou5) : _____

Groupe/Service : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Féminin/Masculin

Date naissance : _____ Lieu de naissance : _____

Taille : _____ Poids : _____

Sport pratiqué en Club ou Asso. Sportive : _____

Si non pratique : Pas envie Pas le temps Trop cher Trop loin Autre

Adresse internet (facultatif) : _____

« Je m'engage à ne présenter aucune contre-indication cliniquement décelable à la pratique d'une activité physique ou sportive et dégage Diagnofom de toute responsabilité. »

SIGNATURE :

Test n°1 : Endurance (Aller-retour sur 20m pendant 3min)

Comptage											
Nombre A/R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Distance(m)	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440

Distance parcourue :
(Attention : ajouter 20m si la course se termine à l'autre extrémité)

(en m) _____

Comptage											
Nombre A/R	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Distance(m)	480	520	560	600	640	680	720	760	800	840	880

Test n°2 : Coordination-endurance (test de la croix)

Nombre de répétitions : _____

Test n°3 : Coordination (5 foulées bondissantes)

Longueur des 5 foulées (en cm) : _____

Test n°4 : Force-vitesse (saut en longueur)

Longueur du saut (en cm) : _____

Test n°5 : Endurance-force (5 sauts en longueur, pieds joints)

Longueur des 5 sauts (en cm) : _____

Test n°6 : Vitesse-coordination (courir 4 fois 10m)

Temps réalisé (en s) : _____

Test n°7 : Vitesse (course sur 30m)

Temps réalisé (en s) : _____

Test n°8 : Force des bras (pompes avec genoux au sol)

Nombre de pompes réalisées : _____

Test n°9 : Souplesse jambes-troncs (1,2,3,4,ou5) : _____