

## AIDE A LA LECTURE D'UN PROFIL DIAGNOFORM TONIC ou SANTE

### Indice de souplesse :

12/20 est un résultat très moyen. A cette note, et en dessous, il est nécessaire de travailler sa souplesse !

### Indice de masse Corporel (IMC) :

Se référer aux courbes d'interprétation que vous trouverez au menu «Descriptif» du site internet : [www.diagnoform.com](http://www.diagnoform.com). Les normes sont différentes pour les moins de 18ans et les adultes.

### Echelle du graphe :

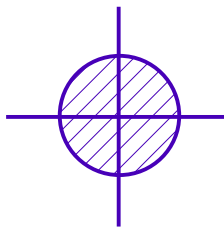
Attention, l'échelle du graphe varie en fonction des meilleures notes du participant; les notes du graphe sont bien sur 20.

### La forme du graphe :

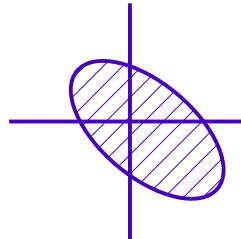
DANS LA PLUPART DES CAS, la lecture des graphes peut être faite de la manière suivante :

#### SPORTIFS, ANCIENS SPORTIFS ou PERSONNES ACTIVES :

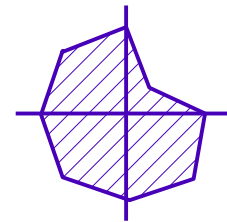
Le graphe n'a pas de cassure, il est proche du cercle.



Bien équilibré

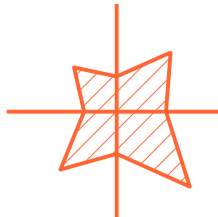


Des qualités sont plus développées  
que d'autres



Lacune dans une qualité

#### PLUTOT SEDENTAIRE ou manque de développement de la condition physique :



### La répartition des qualités physiques en pourcentage :

Global endurance + Global force + Global vitesse + Global coordination = 100%

Ces pourcentages permettent de chiffrer la répartition des qualités physiques : de la plus forte à la plus faible.

A noter :

Entre 10 et 18 ans, la croissance peut entraîner des déséquilibres qui se corrigeront par la suite, avec un minimum d'activité physique.

Entre 40 et 60 ans, il est normal d'observer une diminution des qualités de vitesse et de coordination.

### Le quotient de forme global :

C'est un indicateur qui reprend l'ensemble des résultats, excepté la souplesse.

Il permet de positionner sa forme physique par rapport aux autres participants du même âge et du même sexe.