

Bilan et Evaluation de ma condition Physique Intermédiaire

NOM :

ÂGE :

PRENOM :

Service :

Avez-vous participé à l'ensemble des séances proposées sur les trois premières semaines ?

OUI

NON

Nombre de séance(s) réalisée(s) :

Questionnaire Bilan Intermédiaire

A compléter

Objectif : Auto-évaluation de ma condition Physique par rapport aux premières séances
(ressenti, niveau, attentes...)

MOBILITE/ SOUPLESSE		niv1	niv2	niv3	temps de mise en place	Matériel nécessaire
<i>Souplesse</i>	Pousser la réglette le plus loin possible 	< 19 cm	19 à 20,5 cm	> 21cm	2'	caisson à souplesse
<i>OH SQUAT BATON</i>	Effectuer un OH squat au baton 	Je décolle les talons et ferme l'angle du buste	je décolle les talons ou ferme l'angle (baton qui passe devant l'axe du visage)	je le réalise	2'	bâtons

Tableau des résultats suite à la réalisation des Tests :

		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
MOBILITE/ SOUPLESSE	Souplesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Squat Over Head (mobilité)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Votre ressenti par rapport à cette évaluation :







Souplesse	Age	C	B	A
		Femme et Homme	Femme et Homme	Femme et Homme
	18 à 29	< 23 cm	23 à 25,5 cm	26 cm et +
	30 à 39	< 21cm	21 à 23 cm	23,5 cm et +
	40 à 49	< 19 cm	19 à 20,5 cm	21 cm et +
	50 et plus	< 14 cm	14 à 15 cm	15,5 cm et +