

# PROFIL DE FORME

Club : .....

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Poids : .....

Taille : .....

IMC( voir fiche « poids » ) : .....

Date de recueil des données : .....

## EQUILIBRE

Test 1 : Equilibre sur une jambe (équilibre statique)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## SOUPLESSE

Test2 : Souplesse avant debout

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## FORCE MUSCULAIRE

Test 3 : Force de préhension

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Test 4 : Résistance des cuisses

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## ENDURANCE

Test 5 : Test de marche de 6 min

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---