

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
---	---	---	---	---