

# Journée TESTS AF/FOAD

## 2023/2024

NOM prénom :

AGE :



En binôme.



Seul



Avec la plateforme



Mobilité :

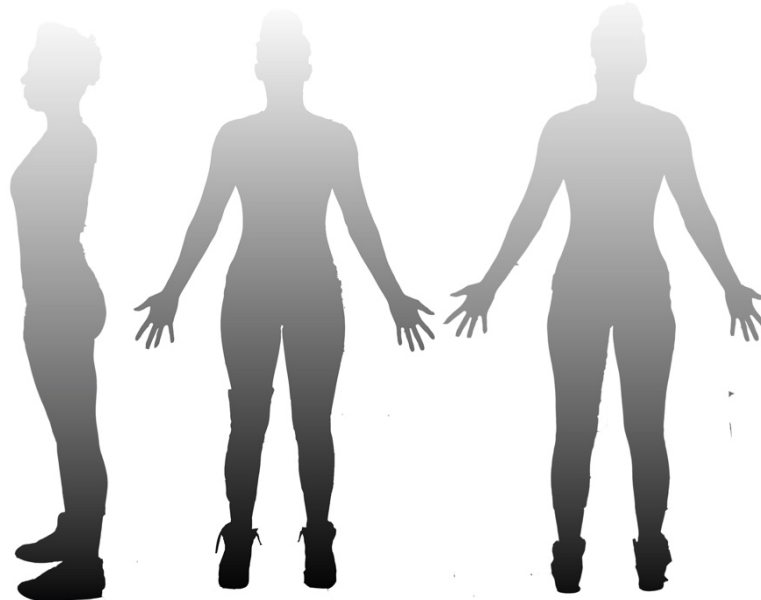
Cheville	●	●	●	●
Basic Squat	●	●	●	●
Rachis (thoracique)	●	●	●	●
Rachis (Cervical)	●	●	●	●
Overhead	●	●	●	●
Épaule (overhead pattern)	●	●	●	●
Épaule (rotation externe)	●	●	●	●
Épaule (rotation interne)	●	●	●	●



Souplesse :

Chaine postérieure	●	●	●	●
Chaine antérieure	●	●	●	●
Adducteurs	●	●	●	●


Postural :



Remarques



Envoyer photos  
via plateforme  
(TEST)

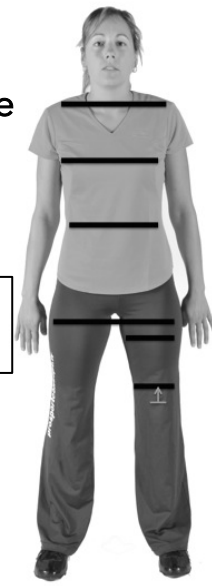
Pesée :  Kg 

Tenue : .....

Modèle Balance : .....

### Mesure Silhouette

Hanche



Épaule

Poitrine

Taille

Cuisse

### Fréquence cardiaque

RUFFIER DICKSON :   Résultats indice :



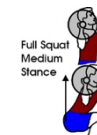
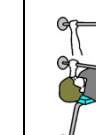
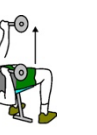



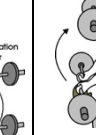
Fc repos	Fc max	Fc repos (1 minute)

### Calcul FCmax (machine cardio)

Skyerg		Rameur		Tapis		Assault bike	
--------	--	--------	--	-------	--	--------------	--

Force



A faire en binômes								
Estimation 1RM				Max rep.	Max temps	20RM	20RM	1RM
								
Kg	Kg	"		Rep.	"	Kg	Kg	Kg



1h de récupération minimale entre les deux



Abdo (SHIRADO)

.....



Érecteur du rachis (SORENSEN)

.....

Remarques éventuelles :

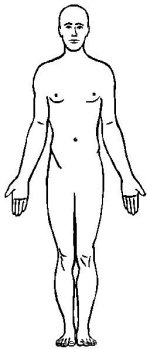


Quelles activités physiques pratiquez-vous (4 dernières pratiques ou pratiques les plus importantes)

Activité	Niveau	Année de pratique	Date	Fréquence /s

Êtes-vous fumeur :

Pathologies / gênes / Douleurs ressenties :



--

Blessures	Date	Soins effectués

Liens pour tests : <https://www.youtube.com/watch?v=rulADo6OOLs>

Mdp : Leslie

