Une image contenant texte

Description générée automatiquement

Journée TESTS AF/FOAD 2023/2024

Une image contenant texte

Description générée automatiquementUne image contenant noir, blanc, silhouette

Description générée automatiquement

NOM prénom :

En binôme. Seul Avec la plateforme

AGE :

Une image contenant texte

Description générée automatiquement

***Mobilité :***

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

Une image contenant texte

Description générée automatiquement

***Souplesse :***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Chaine postérieure |  |  |  |  |
| Chaine antérieure |  |  |  |  |
| Adducteurs |  |  |  |  |

Une image contenant silhouette, dessin, croquis, blanc

Description générée automatiquement

Une image contenant silhouette

Description générée automatiquementUne image contenant silhouette, noir et blanc, art

Description générée automatiquement

Remarques

**Postural :**

Une image contenant texte

Description générée automatiquement

Envoyer photos via plateforme (TEST)

Une image contenant ciel, habits, personne, posant

Description générée automatiquement

Épaule

**Mesure**

**Silhouette**

Une image contenant noir, blanc, silhouette

Description générée automatiquement

**Pesée**: Kg

Poitrine

Tenue : .............................................................

Taille

Modèle Balance : ............................................

Hanche

Cuisse

Fréquence cardiaque

Une image contenant noir, blanc, silhouette

Description générée automatiquementUne image contenant texte

Description générée automatiquement

RUFFIER DICKSON : Résultats indice :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Fc repos | Fc max | Fc repos (1 minute) |
|  |  |  |

Calcul FCmax (machine cardio)

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



Une image contenant texte

Description générée automatiquement**Force**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A faire en binômes | | | | | | | | |
| Estimation 1RM | | | | Max rep. | Max temps | 20RM | 20RM | 1RM |
| Une image contenant croquis, dessin, dessin humoristique, clipart  Description générée automatiquement | Une image contenant clipart  Description générée automatiquement | Une image contenant croquis, texte, dessin humoristique, dessin  Description générée automatiquement | Une image contenant clipart  Description générée automatiquement | Une image contenant texte, clipart  Description générée automatiquement | Une image contenant texte, clipart  Description générée automatiquement | Une image contenant équipement de gymnastique, Poids, Musculation, haltères  Description générée automatiquement | Une image contenant clipart, croquis, dessin, dessin humoristique  Description générée automatiquement  PARADE !!! | Une image contenant Condition physique, haltère, joint, Musculation  Description générée automatiquement |
| Kg | Kg | ‘’ |  | Rep. | ‘’ | Kg | Kg | Kg |

Une image contenant texte

Description générée automatiquement

1h de récupération minimale entre les deux

Abdo (SHIRADO)

…………………….

Une image contenant texte

Description générée automatiquement

Érecteur du rachis (SORENSEN

…………………….

Remarques éventuelles :

Une image contenant silhouette, noir

Description générée automatiquement

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Activité | Niveau | Année de pratique | Date | Fréquence /s |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Êtes-vous fumeur :

Pathologies / gènes / Douleurs ressenties :

Une image contenant dessin au trait, silhouette

Description générée automatiquement

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Blessures | Date | Soins effectués |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

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

Mdp : Leslie