

Journée TESTS AF/FOAD 2023/2024



NOM prénom :

En binôme. Seul Avec la plateforme

AGE :



***Mobilité :***

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



***Souplesse :***

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





Remarques

**Postural :**



Envoyer photos via plateforme (TEST)



Épaule

**Mesure**

**Silhouette**



**Pesée**: Kg

Poitrine

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

Taille

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

Hanche

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 |
| 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 automatiquementPARADE !!! | Une image contenant Condition physique, haltère, joint, Musculation  Description générée automatiquement |
| Kg | Kg | ‘’ |  | Rep. | ‘’ | Kg | Kg | Kg |



1h de récupération minimale entre les deux

Abdo (SHIRADO)

…………………….



Érecteur du rachis (SORENSEN

…………………….

Remarques éventuelles :



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 :



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

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

Mdp : Leslie