

Fiche de relevé des résultats

Nom : Dequiche Prénom : Fabrice
Féminin/Masculin

Date naissance : 16/09/67 Lieu de naissance : _____

Taille : 160 Poids : 66

Adresse internet (facultatif) : _____

Avez-vous une activité phys. régulière (30/jour ou 1h30/sem) OUI ☒ NON ☐

Atelier n°1 : Levées de genoux (Marche sur place, pendant 2min)

Nombre de montées du genou droit : 80

Atelier n°2 : Endurance-force (Assis, dos au mur, jambes à 90°)

Temps réalisé (en s) : 1m43

Atelier n°3 : Coordination-équilibre (Tenue de 5 positions / 10s)

Points (0 à 5 points) : 4

Atelier n°4 : Force chaîne abdominale et dorsale (Allongé sur les coudes)

Temps réalisé (en s) : 130

Atelier n°5 : Souplesse jambes-tronc (1,2,3,4,ou5) : 4

Fiche de relevé des résultats

Nom : François Prénom : Caroline
Féminin/Masculin

Date naissance : 13/04/1963 Lieu de naissance : _____

Taille : 1m52 Poids : 62

Adresse internet (facultatif) : _____

Avez-vous une activité phys. régulière (30/jour ou 1h30/sem) OUI ☐ NON ☐

Atelier n°1 : Levées de genoux (Marche sur place, pendant 2min)

Nombre de montées du genou droit : 115

Atelier n°2 : Endurance-force (Assis, dos au mur, jambes à 90°)

Temps réalisé (en s) : 1m25

Atelier n°3 : Coordination-équilibre (Tenue de 5 positions / 10s)

Points (0 à 5 points) : 4

Atelier n°4 : Force chaîne abdominale et dorsale (Allongé sur les coudes)

Temps réalisé (en s) : 130

Atelier n°5 : Souplesse jambes-tronc (1,2,3,4,ou5) : 4