

IES RENCONTRES EFORM &



Atelier n°5 : Souplesse jambes-tronc (1,2,3,4,0u5):	Atelier n°4 : Force chaine abdominale et dorsale (Allongé sur les coudes) Temps réalisé (en s):	Atelier n°3 : Coordination-équilibre (Tenue de 5 positions / 10s) Points (0 à 5 points):	Atelier n°2 Endurance-force (Assis, dos au mur, jambes à 90°) Temps réalisé (en s): ————————————————————————————————————	Atelier n°1 : Levées de genoux (Marche sur place, pendant 2min) Nombre de montées du genou droit : $-2Q$	Avez-vous une αctivité phys. régulière (30'/jour ou 1h30/sem) O∪I⊠ NON□		Nom: Prénom: Prénom: Féminin/Masculin Date naissance: 6/9/6- Lieu de naiss	Fiche de relevé des résultats
2,3,4,ou5):	t dorsale (Allongé sur les coudes)	ue de 5 posjtions / 10s)	s au mur, jambes à 90°) 	sur place, pendant 2min) ou droit : $-2Q$	30'/jour ou 1h30/sem) OUI⊠ NON□	Poids: _ & &	Prénom: \(\lambda \mathbb{A}\)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	des résultats

Avez-vous une activité phys. ré	Adresse internet (facultatif):	Date naissance: 17 104 188	Nom: Inemany	Fiche de r	
Avez-vous une activité phys. régulière (30'/jour ou 1h30/sem) OUI□ NON□		Lieu de naissance :	Prénom: Carrible	Fiche de relevé des résultats	
□NON □	•	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			

Atelier n°5 :	Atelier n°4 :	Atelier n°3 :	Atelier n°2	Atelier n°1 :
Atelier n°5 : Souplesse jambes-tronc (1,2,3,4,ou5) :	Atelier n°4 : Force chaine abdominale et dorsale (Allongé sur les coudes) Temps réalisé (en s):	Atelier n°3 : Coordination-équilibre (Tenue de 5 positions / 10s) Points (0 à 5 points):	Endurance-force (Assis, dos au mur, jambes à 90°) Temps réalisé (en s):	Atelier n°1 : Levées de genoux (Marche sur place, pendant 2min) Nombre de montées du genou droit :