



MON LIVRET SPORT SANTÉ

Prénom :

Nom :

Âge :

Mesures de santé

Taille (m) : Poids (kg) : IMC (kg/m²) :

IMC < 16.5	16.5 < IMC < 18.5	18,5 < IMC < 25	25 < IMC < 30	30 < IMC < 35	IMC > 35

Tests de forme et de condition physique

Signalez toute douleur ou anomalie observée lors de chaque test ou épreuve.

● Force « explosive » :

Détente Verticale (cm) : avec flexion élan + bras :

Insuffisant	
Faible	
Moyen	
Bon	
Excellent	

● Force - endurance :

Insuffisant	
Faible	
Moyen	
Bon	
Excellent	

Test de la chaise, debout-assis (nombre/30s) :

Test de la chaise (contre mur) durée :

● Souplesse :

Distance doigts-sol (+ cm) : + / -

Distance entre les deux mains : épaule D.....

épaule G.....

Insuffisant	
Faible	
Moyen	
Bon	
Excellent	

● Vélocité coordination (haut du corps) :

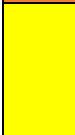
(Nombre frappes/20s) : Main D :
: Main G :

Insuffisant	
Faible	
Moyen	
Bon	
Excellent	

● Équilibre :

Insuffisant	
Faible	
Moyen	
Bon	
Excellent	

Unipodal yeux ouverts : pied D :
pied G :
Unipodal yeux fermés : pied D :
pied G :

Un maximum de		Je dois faire attention à ma santé car elle est très importante pour ma vie quotidienne ; à moi de voir comment me bouger un peu pour améliorer tout cela et éviter les problèmes de santé.
Un maximum de		Je dois améliorer ma condition physique ; à moi de trouver un sport adapté dans lequel j'aurais du plaisir à pratiquer pour me sentir mieux dans mon corps.
Un maximum de		Je suis dans la moyenne ; à moi de voir quelles aptitudes je souhaite mettre en avant pour me maintenir en pleine forme !
Un maximum de		J'ai de l'aisance sur l'ensemble des tests ; à moi de choisir l'activité dans laquelle j'ai le plus envie de m'améliorer pour progresser dans la pratique physique voir compétitive.
Un maximum de		Je suis en pleine forme ; à moi de voir dans quel sport et quel club pratiquer pour exploiter au mieux mes qualités.

CONCLUSION DES TESTS

- ✓ Notez de 1 à 5 les capacités physiques. La capacité physique numéro 1 sera celle qui prédomine chez vous.
- ✓ Parmi les sports ci-dessous entourez ceux qui seraient adaptés à vous en associant vos capacités physiques au plaisir que l'activité pourrait vous procurer.
- ✓ Si vous ne trouvez pas d'activité qui vous convient n'hésitez pas à nous consulter ou à consulter notre site internet afin de trouver un sport.
- ✓ Remplissez le bilan en bas de page.



Team Souplesse

Gymnastique
Escalade
Breakdance
Natation artistique
Patinage artistique
Taekwondo
Roller artistique
...



Team Endurance

Football
Rugby
Course d'Orientation
Boxe
Cyclisme
Badminton
Basketball
....



Team Force

Haltérophilie
Athlétisme (lancer)
Aviron
Tennis
Rugby
Baseball
Hockey
...



Team Équilibre

Équitation
Hockey sur glace
Skateboard
Ski nautique
Snowboard
Judo
Voile
...



Team Vitesse

Escrime
Twirling Bâton
Sports de combat
Handball
Sports de raquettes
Tir
Volley
...



Bilan

Mon/mes point(s) fort(s) :
.....

Sport(s) conseillé(s) :
.....

Tous les sports

Rendez-vous sur notre site internet
www.crosif.fr/teste-ta-forme-physique



Merci d'avoir participé, à bientôt dans le club de votre choix !