



# MON LIVRET SPORT SANTÉ

Prénom : .....

Nom : .....

Âge : .....

# Mesures de santé

Taille (m) : .....

Poids (kg) : .....

IMC (kg/m<sup>2</sup>) : .....

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 : .....



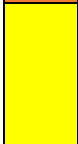


Insuffisant	
Faible	
Moyen	
Bon	
Excellent	

● **Équilibre :**

Insuffisant	
Faible	
Moyen	
Bon	
Excellent	

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

### Analyser ses résultats

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](http://www.crosif.fr/teste-ta-forme-physique)



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