

الورقة الشخصية للتلميذ (ة)

	الاسم الكامل
	تاريخ و مكان الازدياد
	مهنة الأب
	العنوان
	الهواية (لعبة رياضية)
	معدل السنة الماضية

LES TESTS PHYSIQUES ET PHYSIOLOGIQUES

TEST NAVITTE:

Le coureur :					L'observateur :					
Les paliers					15s	30s	45s	Vitesse en km/h	VO2Max	
1	2	3	4	5						
6	7	8	9	10						
11	12	13	14	15						

TEST DEMI-COOPER:

Le coureur :					L'observateur :					
nombre des tours					Distance / tour	Performance en m /6 min		Vitesse en km/ h	VMA (vitesse maximal aerobie)	

TEST RUFFIER ET DICKSON :

Pul 1	Pul 2	Pul 3	IR	interprétation

TEST DE SARGENT (Détente verticale):

<u>1^{er} marque A</u>	<u>2eme marque B</u>	<u>A-B</u>	<u>PAA</u>

Autre tests :

<u>TAILLE EN cm</u>	<u>Poids en kg</u>	<u>FC Avant l'effort b/min</u>	<u>FC Avant l'effort b/45s</u>	<u>FC Après l'effort b/min</u>

Teste s1 : le nombre maximale de :

<u>pompes</u>	<u>r.assis</u>	<u>abdo</u>	<u>Abdo/mollets</u>	<u>squates</u>

