

## RÉSULTATS DES TESTS

Identifiant : ..... Date de l'évaluation : .....

Nom : .....

Prénom : .....

Age : .....

Poids : .....

Taille : .....

Indice de Masse Corporelle (IMC)

Niveau d'activité physique

### ENDURANCE

Test de la montée des marches : Step Test

### FORCE

Test de la Chaise

Test Debout-Assis

Test de Shirado

Test de Sorensen

### ÉQUILIBRE

Test du Flamant

### SOUPLESSE

Test de souplesse : distance Main-Sol

Test du Sit and Reach

Test de souplesse des Épaules

**TOTAL**

# TOUS EN FORME !

EVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITE PHYSIQUE ET VOTRE ÉTAT DE FORME

## Quel est votre état de forme aujourd'hui ?



**Vous avez obtenu une majorité de rouge et de orange :**

Pas de panique ! Nous vous conseillons de rencontrer un professionnel de l'activité physique qui saura vous proposer des exercices adaptés pour améliorer votre état de forme. N'hésitez pas à lui montrer les résultats de vos tests. Si vous êtes inquiet(e) ou que vous éprouvez des difficultés, n'hésitez pas à consulter votre médecin.



**Vous avez obtenu une majorité de jaune :**

C'est bien mais vous pouvez sans doute faire mieux, un peu plus et un peu plus longtemps. Trouvez l'activité physique qui vous fait plaisir. Un professionnel de l'activité physique pourrait vous conseiller utilement.



**Vous avez obtenu une majorité de vert et de bleu :**

Félicitations ! vous êtes en bonne forme physique. Pensez à vous entretenir régulièrement.



JEUXDESJEUNES.FR  
#JEUXDESJEUNES