

Journée TESTS AF

NOM prénom :

AGE :

Mobilité :  

(jours de présence en formation)

1	Cheville				
2	Basic Squat				
3	Rachis (thoracique)				
4	Rachis (Cervical)				
5	Overhead				
6	Épaule (overhead pattern)				
7	Épaule (rotation externe)				
8	Épaule (rotation interne)				

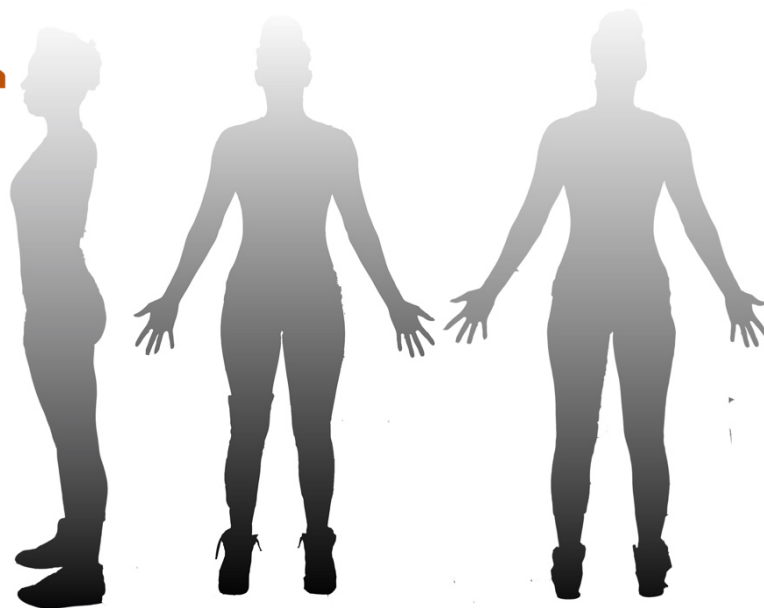
Souplesse :  

	Chaîne postérieure 				
9	Chaîne antérieure				
10	Adducteurs				

11 [Postural](#) :  

1. Faire le lien sur la plateforme.
2. Analyser selon le document ci-dessous la posture avec les photos.

Attention la position d'évaluation est bras relâché le long du corps



Réservé au formateur

Remarques

Réservé au formateur

Vue de DOS

Répartition du poids pieds droit vs pied gauche :

Arche plantaire (plat vs Creux) :

Symétrie et hauteur des mollets :

Genoux (valgum (X), varum) :

Symétrie des cuisses :

Symétrie et hauteur des crêtes iliaques :

Alignement du rachis C7 sacrum :

Omoplates et décollement :

Hauteur des épaules :

Position de la tête par rapport aux tronc (rotation : visage flexion latéral, rotation : lobe de l'oreille) :

Position de la main (dos ou creux) :

PROFIL

Genoux (hyper extension, neutre, hypo extension)

Bassin (antéversion, neutre, rétroversion)

Courbures du rachis dorsal

Courbures du rachis cervical

Ligne de gravité : Lobe de l'oreille, épaule, hanche, genou, devant la malléole

Bassin en rotation

Épaules rotation

Épaules (enroulées, déchargées)

Projection de la tête en avant

Vue de FACE

Répartition du poids sur les pieds

Arche plantaire (plat vs creux)

Genoux (valgum (X), varum)

Position des rotules

Symétrie des cuisses

Symétrie et hauteur des cretes iliaques

Côtes (proéminences auvents costaux)

Alignement menton sternum, ombilic, pubis

Hauteur des épaules

Angles des clavicules

Position de la tête par rapport au tronc (rotation visage, flexion latérale : lobe de l'oreille)

12 Pesée :

Kg



Tenue :

Modèle Balance :

Masse grasse



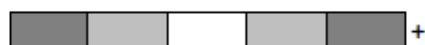
Mesure en plis cutanés

Sous scapulaire	Tricipital	Supra iliaque	Ombilical	Bicipital	sural	quadricipital

Calcul 4 plis :



-



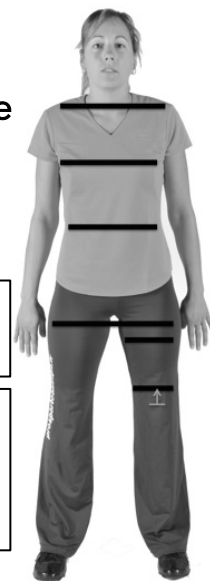
+

Mesure
Silhouette



Hanche

Cuisse



Épaule

Poitrine

Taille

Fréquence cardiaque

12 RUFFIER DICKSON:



Résultats indice :

Fc repos	Fc max	Fc repos (1 minute)

Calcul FCmax (machine cardio)

Skyerg		Rameur		Tapis		Assault bike	
--------	--	--------	--	-------	--	--------------	--

12 Force. (Attention pour le test en 1RM une parade est obligatoire, possibilité de la faire à l'OF)

A faire en binômes								
Estimation 1RM				Max rep.	Max temps	20RM	20RM	1RM
Kg	Kg	"		Rep.	"	Kg	Kg	Kg

1h de récupération minimale entre les deux

Abdo (SHIRADO)



Érecteur du rachis (SORENSEN)



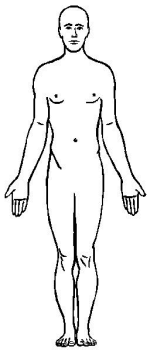
Remarques éventuelles :

13  Quelles activités physiques pratiquiez-vous (4 dernières pratiques ou pratiques les plus importantes)

Activité	Niveau	Année de pratique	Date	Fréquence /s

14  Êtes-vous fumeur :

15  Pathologies / gènes / Douleurs ressenties :



Blessures	Date	Soins effectués