

# TESTS D'ÉVALUATION

## DES PERFORMANCES

ESCRIMEUR :

ÂGE :

PROFESSION :

NOMBRE D'ANNÉES DE PRATIQUE :

NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE :

DURÉE TOTALE HEBDOMADAIRE D'ENTRAÎNEMENT :

AUTRES ACTIVITÉS PHYSIQUES (H/SEMAINE) :

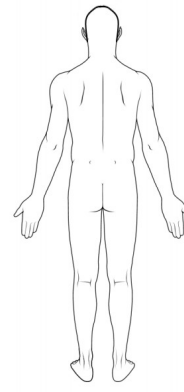
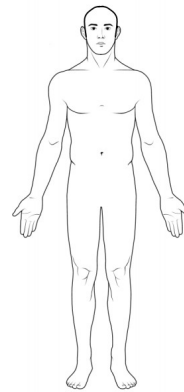
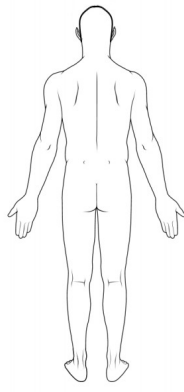
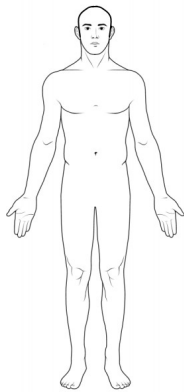
NOTES :

### TESTS DE PERFORMANCE GÉNÉRIQUES :

Dates :	/ /	/ /	/ /	/ /
Equilibre debout en Y, pied Gauche (cm)	Y	Y	Y	Y
Equilibre debout en Y, pied Droit (cm)	Y	Y	Y	Y
Equilibre en appui bras Gauche en Y (cm)	Y	Y	Y	Y
Equilibre en appui bras Droit en Y (cm)	Y	Y	Y	Y
Triple hop test, Pied Gauche (m)				
Triple hop test, Pied Droit (m)				
15 Lateral Hop Test, pied Gauche (s)				
15 Lateral Hop Test, pied Droit (s)				

**TESTS DE PERFORMANCE D'ESCRIME :**

<b>Longueur de Fente (m)</b>	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
G/D				
Essai 1	/	/	/	/
Essai 2	/	/	/	/
Essai 3	/	/	/	/
Moyenne	/	/	/	/
<b>Longueur de Marche + Fente (m)</b>	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
G/D				
Essai 1	/	/	/	/
Essai 2	/	/	/	/
Essai 3	/	/	/	/
Moyenne	/	/	/	/
<b>Temps d'escrime (s)</b>	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
Essai 1				
Essai 2				
Essai 3				
Moyenne				
<b>5 marché-Fente Chrono (s)</b>	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
Essai 1				
Essai 2				
Essai 3				
Moyenne				

**DOULEURS ET GÊNES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT :**


NOTES :

NOTES :