



## 5C 2 - TEST DE FLEXION AVANT EN POSITION ASSISE

Nom : .....

Prénom : .....

### Recueil des données\* :

	<b>Essai 1</b> Report de la distance obtenue lors du 1 <sup>er</sup> essai	<b>Essai 2</b> Report de la distance obtenue lors du 2 <sup>ème</sup> essai
<b>Au temps T</b> <b>Date : .....</b> <b>Horaire : .....</b>		
<b>Au temps T + 1</b> (Test refait en fin de cycle, au bout de 6 mois...) <b>Date : .....</b> <b>Horaire : .....</b>		

### Score retenu (meilleur des 2 essais)

<b>Au temps T</b>	
<b>Au temps T + 1</b> (Test refait en fin de cycle, au bout de 6 mois...)	



\*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 205** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.