



5D11 - TEST DE GAINAGE

Nom :

Prénom :

Date de passage du test :

Horaire :

Conditions de passage du test, position tenue :

coudes / genoux coudes / pieds mains / pieds mains / pieds surélevés

Recueil des données :

Notez la durée de maintien de la position :minutes etsecondes.

Lecture des résultats* :

Entourez l'indice correspondant au temps obtenu

| Temps tenu | Indice |
|-----------------------------|--------|
| 3 min | 5 |
| 2 min 15 sec à 2 min 59 sec | 4 |
| 1 min 30 sec à 2 min 14 sec | 3 |
| 30 sec à 1 min 29 sec | 2 |
| Moins de 30 sec | 1 |



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 263** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.