



5D5 - TEST DE FORCE ET DE TONICITÉ DES MEMBRES INFÉRIEURS

Nom :

Prénom :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

Notez le temps tenu : min sec

Lecture des résultats* :

Entourez l'indice correspondant

Pour les femmes et les hommes	Indice
> 2 min	5
1 min 30 sec à 2 min	4
55 sec à 1 min 29 sec	3
35 à 54 sec	2
0 à 34 sec	1



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 241** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.