



5C 2 - TEST DE FLEXION AVANT EN POSITION ASSISE

Nom :

Prénom :

Recueil des données* :

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

Score retenu (meilleur des 2 essais)

Au temps T	
Au temps T + 1 (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.