



5E5 - TEST DU FLAMAND AVEUGLE

Nom :

Prénom :

Sexe : Féminin Masculin

Age :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

1 ^{er} essai (en secondes)	2 ^{ème} essai (en secondes)	3 ^{ème} essai (en secondes)	Meilleur essai (en secondes)

Lecture des résultats* :

Entourez les points obtenus en fonction du meilleur des trois essais, du sexe et de l'âge.

Âge	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
HOMMES					
20-29	Moins de 17	Entre 17 et 20	Entre 21 et 26	Entre 27 et 30	Plus de 30
30-39	Moins de 14	Entre 14 et 17	Entre 18 et 23	Entre 24 et 27	Plus de 27
40-49	Moins de 8	Entre 8 et 11	Entre 12 et 19	Entre 20 et 23	Plus de 23
50-59	Moins de 6	Entre 6 et 9	Entre 10 et 13	Entre 14 et 17	Plus de 17
60 et plus	Moins de 3	Entre 3 et 5	Entre 6 et 9	Entre 10 et 13	Plus de 13
FEMMES					
20-29	Moins de 15	Entre 15 et 17	Entre 18 et 23	Entre 24 et 26	Plus de 36
30-39	Moins de 12	Entre 12 et 14	Entre 15 et 18	Entre 19 et 22	Plus de 22
40-49	Moins de 7	Entre 7 et 9	Entre 10 et 15	Entre 16 et 19	Plus de 19
50-59	Moins de 5	Entre 5 et 7	Entre 8 et 11	Entre 12 et 15	Plus de 15
60 et plus	Moins de 3	Entre 3 et 5	Entre 6 et 9	Entre 10 et 13	Plus de 13

Interprétation des résultats :

L'indice correspond au nombre de points obtenus (exemple : 2 points = indice 2).

Indice	1	2	3	4	5
Interprétation des résultats	Très faible	Faible	Moyen	Bon	Très bon



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 279** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.