

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS FEUILLE DE POINTAGE

Nom : _____

Évaluation 1

Évaluation 2

Évaluation 3

	Date :	Date :	Date :
	Pointage	Pointage	Pointage
Cardiovasculaire			
Test de course navette de 20 m			
Force musculaire			
Demi-redressement assis			
Extension des bras			
Flexibilité musculaire			
Levée du tronc			
Étirement des épaules	Droite	Droite	Droite
	Gauche	Gauche	Gauche
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	Droite	Droite	Droite
	Gauche	Gauche	Gauche

Remarque. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC