

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS – FEUILLE DE POINTAGE

Nom : _____

	Évaluation 1	Évaluation 2	Évaluation 3
	Date :	Date :	Date :
	Pointage	Pointage	Pointage
Cardio-vasculaire			
Test PACER			
Force musculaire			
Redressements partiels			
Extension des bras			
Flexibilité musculaire			
Flexion du tronc			
Étirement des épaules	Droite :	Droite :	Droite :
	Gauche :	Gauche :	Gauche :
Étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos	Droite :	Droite :	Droite :
	Gauche :	Gauche :	Gauche :

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale