

Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 mètres

Name / Nom : _____ Date : _____

Age : _____ Sex / Sexe : _____

Level / Niveau	Laps (20-metre lengths) / Étapes (distances de 20 mètres)																					
1	1	2	3	4	5	6	7															
2	8	9	10	11	12	13	14	15														
3	16	17	18	19	20	21	22	23														
4	24	25	26	27	28	29	30	31														
5	32	33	34	35	36	37	38	39	40													
6	41	42	43	44	45	46	47	48	49													
7	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59												
8	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69												
9	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79												
10	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90											
11	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101											
12	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113										
13	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125										
14	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138									
15	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151									
16	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164									
17	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178								
18	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192								
19	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207							
20	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222							

Assessor's Name / Nom de l'évaluateur : _____

Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 mètres

Name / Nom : _____ Date : _____

Age : _____ Sex / Sexe : _____

Level / Niveau	Laps (20-metre lengths) / Étapes (distances de 20 mètres)																					
1	1	2	3	4	5	6	7															
2	8	9	10	11	12	13	14	15														
3	16	17	18	19	20	21	22	23														
4	24	25	26	27	28	29	30	31														
5	32	33	34	35	36	37	38	39	40													
6	41	42	43	44	45	46	47	48	49													
7	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59												
8	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69												
9	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79												
10	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90											
11	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101											
12	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113										
13	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125										
14	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138									
15	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151									
16	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164									
17	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178								
18	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192								
19	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207							
20	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222							

Assessor's Name / Nom de l'évaluateur : _____

Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 mètres

Name / Nom : _____ Date : _____

Age : _____ Sex / Sexe : _____

Level / Niveau	Laps (20-metre lengths) / Étapes (distances de 20 mètres)																					
1	1	2	3	4	5	6	7															
2	8	9	10	11	12	13	14	15														
3	16	17	18	19	20	21	22	23														
4	24	25	26	27	28	29	30	31														
5	32	33	34	35	36	37	38	39	40													
6	41	42	43	44	45	46	47	48	49													
7	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59												
8	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69												
9	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79												
10	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90											
11	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101											
12	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113										
13	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125										
14	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138									
15	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151									
16	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164									
17	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178								
18	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192								
19	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207							
20	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222							

Assessor's Name / Nom de l'évaluateur : _____

Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 mètres

Name / Nom : _____ Date : _____

Age : _____ Sex / Sexe : _____

Level / Niveau	Laps (20-metre lengths) / Étapes (distances de 20 mètres)																					
1	1	2	3	4	5	6	7															
2	8	9	10	11	12	13	14	15														
3	16	17	18	19	20	21	22	23														
4	24	25	26	27	28	29	30	31														
5	32	33	34	35	36	37	38	39	40													
6	41	42	43	44	45	46	47	48	49													
7	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59												
8	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69												
9	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79												
10	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90											
11	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101											
12	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113										
13	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125										
14	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138									
15	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151									
16	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164									
17	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178								
18	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192								
19	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207							
20	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222							

Assessor's Name / Nom de l'évaluateur : _____

Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 mètres

Name / Nom : _____ Date : _____

Age : _____ Sex / Sexe : _____

Nom : _____ Âge : _____ Sexe : H / F

Date : _____

RÉSULTATS		NIVEAU				
		Nil	Bronze	Argent	Or	Excellence
Cardiovasculaire						
Le test de course navette de 20 m (nombre d'allers-retours)						
Force musculaire						
Demi-redressements assis (nombre)						
Pompes (nombre)						
Flexibilité musculaire						
Élévation du tronc (cm)						
Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule (oui/non)	Droite : O / N					
	Gauche : O / N					
Flexion du tronc vers l'avant (cm)	Droite :					
	Gauche :					
Indice de motivation global obtenu						

Nom : _____ Âge : _____ Sexe : H / F

Date : _____

RÉSULTATS		NIVEAU				
		Nil	Bronze	Argent	Or	Excellence
Cardiovasculaire						
Le test de course navette de 20 m (nombre d'allers-retours)						
Force musculaire						
Demi-redressements assis (nombre)						
Pompes (nombre)						
Flexibilité musculaire						
Élévation du tronc (cm)						
Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule (oui/non)	Droite : O / N					
	Gauche : O / N					
Flexion du tronc vers l'avant (cm)	Droite :					
	Gauche :					
Indice de motivation global obtenu						

Nom : _____ Âge : _____ Sexe : H / F

Date : _____

RÉSULTATS		NIVEAU				
		Nil	Bronze	Argent	Or	Excellence
Cardiovasculaire						
Le test de course navette de 20 m (nombre d'allers-retours)						
Force musculaire						
Demi-redressements assis (nombre)						
Pompes (nombre)						
Flexibilité musculaire						
Élévation du tronc (cm)						
Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule (oui/non)	Droite : O / N					
	Gauche : O / N					
Flexion du tronc vers l'avant (cm)	Droite :					
	Gauche :					
Indice de motivation global obtenu						

Nom : _____ Âge : _____ Sexe : H / F

Date : _____

RÉSULTATS		NIVEAU				
		Nil	Bronze	Argent	Or	Excellence
Cardiovasculaire						
Le test de course navette de 20 m (nombre d'allers-retours)						
Force musculaire						
Demi-redressements assis (nombre)						
Pompes (nombre)						
Flexibilité musculaire						
Élévation du tronc (cm)						
Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule (oui/non)	Droite : O / N					
	Gauche : O / N					
Flexion du tronc vers l'avant (cm)	Droite :					
	Gauche :					
Indice de motivation global obtenu						