

Fiche d'évaluation physique et posturale



www.prepaphysique.fr

Histoire						
Profil						
Blessure	Identité du sujet					
Date et type d'opération	Taille	Poids	IMC			
Date des tests	Correspondant					
	1	2	3	4	5	Douleur(s) / Défaut
Valeur test isocinétique	%					
VO2	MAX	mL.min-1.kg-1				
Estimation						
VMA IFT	Km/H					
Mesure diamètre	Haut et bas	Cuisse Saine				
Mesure diamètre	Haut et bas	Cuisse lésée				
SJ						
FC repos (Bpm)						
Test force du tronc						
Test Romberg						
Test Fukuda						
Test ceinture scapulaire						
Cambrure dos au mur						
Bassin antéversion/rétroversion						
Rotation hanche debout						
Levé genou D debout lent/rapide						
Levé genou G debout lent/rapide						
Test proprioceptif D unipodal sur sol YO/YF						
Test proprioceptif G unipodal sur sol YO/YF						
Test proprio D unipodal sur coussin YO/YF						
Test proprio G unipodal sur coussin YO/YF						
Cambrure dos allongé sur le sol						
Souplesse ischio D sur le dos						
Souplesse ischio G sur le dos						
Squat à 2 jambes bras en l'air						
Équilibre unipodal, toucher sol avec main						
Équilibre unipodal, toucher sol avec jambe						
Squat avec rotation et touche au sol						
Squat latéral						
Squat sur la jambe gauche						
Squat sur la jambe droite						
Portée arrière du bras à 60 cm du mur, 3 fois						
Fente multidirectionnelle	Jambes G/ D					
Fente avant bras en l'air						
Course lente						
Course arrière						
Pas chassés	Shuffle					
Skipping lent						
Skipping rapide						
Petites foulées bondissantes						