

<b>Test stages départementaux</b>
-----------------------------------

Nom :

Année d'âge :

Prénom :

Club :

Nbr d'heures d'entraînement :

*Soupleses*

<b>Exercices</b>	<b>Point</b>
Écart droit	
Écart gauche	
Écart facial	
Fermeture	
Pont	

*Forces*

<b>Exercices</b>	<b>Nbr de répétitions</b>	<b>Point</b>
Tractions		
Fermetures		
Saut en longueur		
Course		
Équerre jambes écartées		
Équerre jambes serrées		