



# **COUPE FORMATION NIVEAU 3** **FICHE D'ATELIER** **ZONE SUD OUEST**

**Nom, Prénom :** .....

**Date de naissance :** ..... / .....

TESTS PHYSIQUES	Performance	Points
Course de 20 m		
Saut en longueur		
Fermeture tronc jambe		
Ecart facial		
Ecart droit		
Ecart gauche		
Pont		
Sautillers à la corde		
Gainage		
	<b>TOTAL PHYSIQUE</b>	



# **COUPE FORMATION NIVEAU 3** **FICHE D'ATELIER** **ZONE SUD OUEST**

**Nom, Prénom :** .....

**Date de naissance :** ..... / .....

TESTS PHYSIQUES	Performance	Points
Course de 20 m		
Saut en longueur		
Fermeture tronc jambe		
Ecart facial		
Ecart droit		
Ecart gauche		
Pont		
Sautillers à la corde		
Gainage		
	<b>TOTAL PHYSIQUE</b>	

