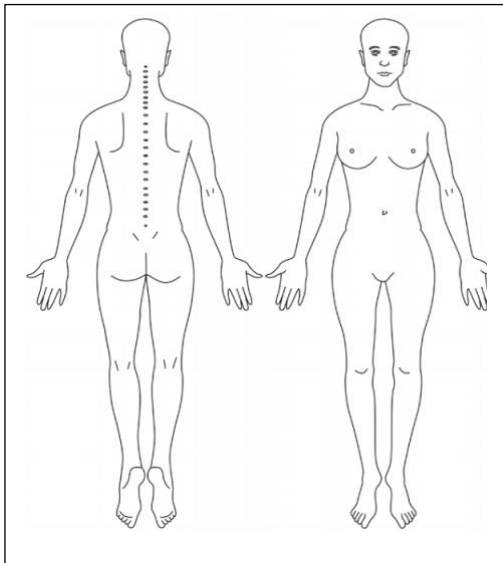


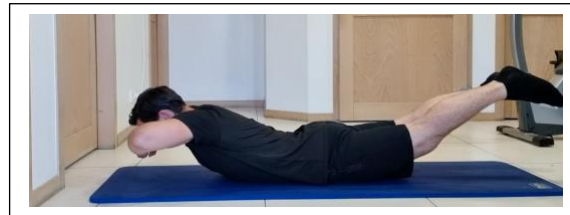
FICHE BILAN

Date :

La douleur



Test d'endurance musculaire (Les extenseurs)



Endurance lombaire	Performance (secondes)
Faible	≤ 60 secondes
Moyenne	60 à 120 secondes
Bonne	120 à 180 secondes
Très bonne	≥ 180 secondes

Temps :

Test d'endurance musculaire (La planche)



DÉBUTANT : Moins de 1 minute

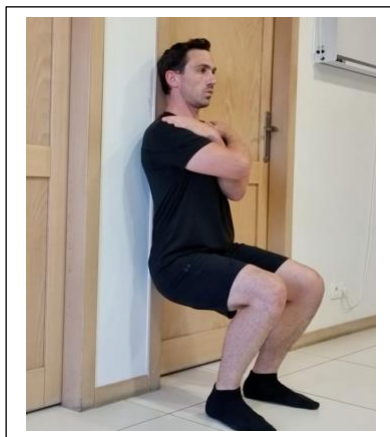
INTERMÉDIAIRE : De 1 à 2 minutes

AVANCÉ : Plus de 2 minutes

Temps :

Évaluation : /10

Test d'endurance musculaire (Les membres inférieurs)



Activités de type cardio

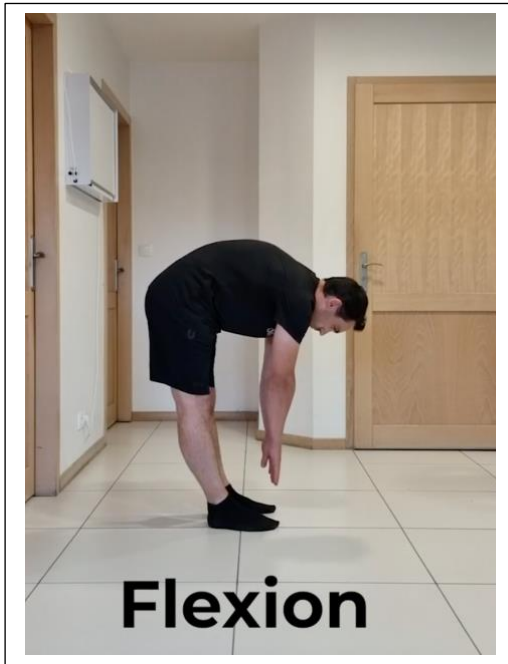
Je fais quoi :
Combien de temps/semaine

<i>Hommes & Femmes</i>			
Insuffisant	Moyen	Entraîné	Âge
Moins de 1min50	De 1min50 à 1min59	2mins et +	18 à 29
Moins de 1min39	De 1min40 à 1min49	1min50 et +	30 à 39
Moins de 1min26	De 1min26 à 1min35	1min36 et +	40 à 49
Moins de 1min04	De 1min04 à 1min11	1min12 et +	50 et +

Temps :

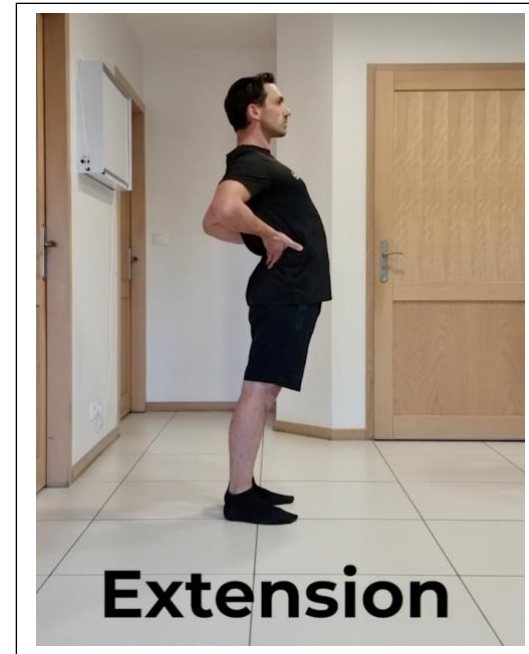
Les préférences directionnelles

Faire 10 Flexions



Centralise ou périphérise ?

Faire 10 Extensions



Centralise ou périphérise ?

A l'issus de ce bilan vous savez ou vous avez mal et dans quelle intensité !
Vous connaissez vos faiblesses musculaires : Extenseurs et/ou abdominaux et/ou muscles des membres inférieurs !
Vous savez si vous réaliser suffisamment de cardio !
Enfin vous savez quels sont les mouvements qui améliorent et ceux qui vous aggravent, vous connaissez donc votre préférence directionnelle de rééducation !

Avec tout cela, vous allez donner un sens aux exercices que nous allons voir ensuite ensemble dans le programme !

C'est parti pour 4 semaines, à l'issue desquelles je vous conseille de réaliser à nouveau une évaluation de ce type !