

# Etat de forme et parcours de développement physique SF1

Petit sondage pour voir où vous vous situez physiquement suite à cette pré-saison bien remplie et envisager la suite

**\*Obligatoire**

1. Nom et Prénom \*

\_\_\_\_\_

2. Situe ton état de fatigue général

*Une seule réponse possible.*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je n'en peux plus, j'ai du mal à me lever et je suis au bord de la rupture           Je pète

3. Articulairement commences tu à avoir des alertes ?

*Plusieurs réponses possibles.*

- Aux chevilles (ou une seule)
- Aux genoux (ou un seul)
- Au dos
- Aux coudes (ou un seul)
- Aux épaules (ou une seule)
- A la nuque
- Rien du tout

Autre :  \_\_\_\_\_

4. Musculairement commences tu à avoir des alertes

*Plusieurs réponses possibles.*

- Aux mollets ( ou un seul)
- Aux quadriceps (ou un seul)
- Aux ischio jambiers (ou un seul)
- Aux adducteurs/abducteurs ( ou un seul)
- Aux abdos
- Aux dorsaux
- Aux pectoraux (ou un seul)
- Aux biceps (ou un seul)
- Aux triceps (ou un seul)
- Aux trapèzes (ou un seul)
- Aucune alerte physique

Autre :  \_\_\_\_\_

5. Des douleurs ligamentaires ou tendineuses ?

\_\_\_\_\_

## 6. Quel matériel as tu à la maison pour t'entretenir

Plusieurs réponses possibles.

- Grand élastique
- Petit élastique pour l'épaule
- Très petit élastique pour les jambes
- Corde à sauter
- Poids
- Tapis
- Gros ballon de yoga
- Rouleau masseur
- plateau de proprioception
- Bosu
- TRX
- Vélo d'appartement
- Rameur
- Vélo elliptique
- Step
- Echelle de rythme (échelle pliométrique)
- Electrostimulation

Autre :  \_\_\_\_\_

## 7. Possèdes tu un espace pour travailler tranquillement chez toi (une pièce où tu peux être seule)

Une seule réponse possible.

- oui
- Non

## 8. Peux tu trouver une petite heure dans ton emploi du temps le mercredi OU le vendredi pour un travail spécifique ?

Une seule réponse possible.

- oui
- non mais je m'arrangerai pour trouver
- franchement non

## 9. Nous allons dans les semaines qui viennent diminuer (un peu) l'intensité en terme de muscu pendant les séances, vous allez donc avoir une séance complémentaire d'entretien préventif à réaliser à la maison (proprio et gainage surtout). Souhaites tu t'engager dans UN des programmes suivants en plus ( facultatif)

Une seule réponse possible.

- Aucun
- Travail de développement de la détente verticale
- Travail de détente pliométrique
- Renforcement de l'épaule de frappe
- Abdo Abdo encore des abdos (toujours utile)
- Travail de coordination et de travail des pieds
- Autre : \_\_\_\_\_

10. La souplesse est un élément important et souvent oublié, un petit test me semble nécessaire Test 1 (souplesse des épaules): Partie 1, Coude droit en haut, le but du test est de venir toucher ou attraper ses mains derrière le dos. Passer une main par dessus l'épaule et l'autre par dessous. Tenez la position maximale 3 secondes \*



*Une seule réponse possible.*

- Les mains se touchent paume contre paume (expert 5)
- Les mains se chevauchent (avancé 4)
- Les mains se touchent du bout des doigts (intermédiaire 3)
- Les mains sont écartées de moins de 5cm (débutant 2)
- Les mains sont écartées de plus de 5 cm (faible 1)

11. La souplesse est un élément important et souvent oublié, un petit test me semble nécessaire Test 1 (souplesse des épaules): Partie 2, Coude gauche en haut. Le but du test est de venir toucher ou attraper ses mains derrière le dos. Passer une main par dessus l'épaule et l'autre par dessous. Tenez la position maximale 3 secondes \*



*Une seule réponse possible.*

- Les mains se touchent paume contre paume (expert 5)
- Les mains se chevauchent (avancé 4)
- Les mains se touchent du bout des doigts (intermédiaire 3)
- Les mains sont écartées de moins de 5cm (débutant 2)
- Les mains sont écartées de plus de 5 cm (faible 1)

12. Test 2 ( souplesse du rachis et des membres inférieurs): Position de départ debout sur un step ou une marche jambes tendus. Vous allez chercher à avancer le plus possible les mains le long des jambes sans les fléchir. La position maximale devra être tenue 3 secondes. \*



*Une seule réponse possible.*

- Vos mains dépassent la marche de plus de 5cm (expert 5)  
 Les mains sont posées à plat sur le step (avancé 4)  
 Les mains touchent le sol du bout des doigts (intermédiaire 3)  
 Les mains touchent le milieu des tibias (débutant 2)  
 Les mains touchent au niveau des genoux (faible 1)
13. Test 3 (dernier test): souplesse des hanches. A partir de la position assise, ouvrez les jambes en gardant les fesses en contact avec le sol jusqu'à ouverture maximale. Estimez l'angle maximal d'ouverture tenu 3 secondes. \*



*Une seule réponse possible.*

- Angle >180° (expert 5)  
 Angle entre 120 et 180° (Avancé 4)  
 Angle entre 90 et 120° (intermédiaire 3)  
 Angle entre 60 et 90° (Débutant 2)  
 Angle < 60° (Faible 1)
14. Faire la somme de ses points pour les 3 tests (en faisant la moyenne arrondie à l'inférieur pour le test 1 en deux parties). Exemple: test 1 part 1 j'ai eu avancé (4 points) Partie 2 j'ai eu expert ( 5 points) j'ai donc eu 4.5 points donc la moyenne est 4. Test 2 j'ai eu avancé 4 et test 3 j'ai eu intermédiaire 3 je fais donc la somme de 4 + 4 + 3 = 11 points \*
- \_\_\_\_\_

15. Je me positionne suite au test \*

*Une seule réponse possible.*

- 12 à 15 points c'est parfait  
 9 à 11 points je peu encore m'améliorer en travaillant des étirements  
 6 à 8 points la situation doit être réglée pour progresser  
 inférieur à 6 je me met en danger car je risque fortement de me blesser

16. Est ce qu'il te manque quelque chose dans la prépa physique ( ai-je oublié quelque chose à ton avis ?)

---

17. Des remarques ?

---

---

---

---

---

---

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms