

Date		Lieu	
NOM		Prénom	

Réussite si au moins 5 répétitions validées sur un maximum de 8 tentatives. Tous les mouvements doivent être validés	EXERCICE	OBSERVABLES	OUI	NON
	Soulevé de terre Homme 120% du poids de corps Femme : 80% du poids de corps	• La barre reste proche du corps pendant toute la montée et la descente • Le dos reste droit et stable pendant tout le mouvement		
	Squat Homme 100% du poids de corps Femme : 60% du poids de corps	• Les fémurs passent sous l'horizontale • Le dos reste droit • Les talons restent en contact avec le sol		
	Développé couché Homme 80% du poids de corps Femme : 40% du poids de corps	• La barre touche la poitrine lors de chaque descente • Le dos reste en contact avec le banc, sans creuser • La barre suit une trajectoire stable et rectiligne		
	Développé militaire Homme 40% du poids de corps Femme : 30% du poids de corps	• Les haltères montent verticalement • Les bras atteignent une extension complète • Le dos reste droit et stable		
Résultats des tests d'admission		Validés	Non Validés	
Évaluateur		Nom, Fonction	Signature	