

**FICHE INDIVIDUELLE MAITRISE TECHNIQUE ETAPE 1-B-MUSCULATION-Force athlétique**

NOM et PRENOM du candidat :		TAILLE	cm/PC :	Kg	RESULTATS					NOTE
<b>COMPETENCES MASCULINES SQUAT</b>					ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	RESULTAT	TOTAL	
Être capable d'effectuer une répétition avec la charge la plus importante possible										
<b>COMPETENCES MASCULINES DEVELOPPÉ COUCHÉ</b>					ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	RESULTAT	TOTAL	
Être capable d'effectuer une répétition avec la charge la plus importante possible										
<b>COMPETENCES MASCULINES SOULEVÉ DE TERRE</b>					ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	RESULTAT	TOTAL	
Être capable d'effectuer une répétition avec la charge la plus importante possible										
<b>COMPETENCES FEMININES SQUAT</b>					ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	RESULTAT	TOTAL	NOTE
Être capable d'effectuer une répétition avec la charge la plus importante possible										
<b>COMPETENCES FEMININES DEVELOPPÉ COUCHÉ</b>					ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	RESULTAT	TOTAL	
Être capable d'effectuer une répétition avec la charge la plus importante possible										
<b>COMPETENCES FEMININES SOULEVÉ DE TERRE</b>					ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	RESULTAT	TOTAL	
Être capable d'effectuer une répétition avec la charge la plus importante possible										
EVALUATEUR 1					<i>SIGNATURE STAGIAIRE</i>					
EVALUATEUR 2										
SIGNATURE EVALUATEUR										