

Force	Force membres supérieurs <i>(nombre)</i>		Vitesse <i>(temps)</i>	Coordination <i>(nombre de points)</i>	Endurance <i>(distance en mètres)</i>		Souplesse membres supérieurs <i>(distance en cm sur les 3 essais)</i>	Souplesse membres inférieurs <i>(positions sur les 3 essais)</i>	
	Normales	À genoux			Marche	Course			
							1.	Genoux	
							2.	Milieu des tibias	
							3.	Bas des tibias	
								Coups de pieds	
								Pieds	
								Doigts au sol	
								Poings fermés au sol	
								Mains à plat au sol	

TRIATHLON

SANTÉ
BIEN-ÊTRE
LOISIR /

