

# RÉSULTATS



## Évaluation de la condition physique

adaptée aux programmes **MonGym**EnLigne par une kinésiologue

Tableau des résultats		
	Évaluation de départ #1	Évaluation finale #2
Date		
<b>Questionnaire sur les saines habitudes de vie</b>		
Habitude #1 à améliorer		
Solution pour y parvenir		
Habitude #2 à améliorer		
Solution pour y parvenir		
<b>Composition corporelle</b>		
IMC		
Circonférence de la taille		
<b>Composantes musculo-squelettiques</b>		
Chaise au mur		
Push-up		
Planche abdominale		
Flexibilité		
<b>Composante cardiovasculaire</b>		
Nombre de répétitions / variation		
Temps		
Burpee classique (EPE souffle)		
Burpee classique (EPE souffle)		

