

# Diagnostic Forme

**Présentation :** Méthode d'évaluation de la forme pour tous les publics qui répond aux questions suivantes :

Suis-je en forme ? Suis-je en bonne condition physique ?  
Quels sont mes points forts et mes axes de progrès ?

L'atelier se compose d'une série de tests physiques basés sur les 5 grandes qualités physiques suivantes :  
La force, L'endurance, La vitesse, La coordination, La souplesse



**Activité qui se pratique :** Extérieur Intérieur

Venir avec une tenue adaptée à la pratique d'une activité physique.