

OUTIL 26

RAPPORT MENSUEL DE PROGRESSION

Annexe F

PROTÉGÉ A



RAPPORT MENSUEL DE PROGRESSION

NOM/GRADE	Unité	NM	Date

ÉPREUVE		Unité			Commentaires
		Baisse	Maintien	Amélioration	
Résultats FORCE	CP 20 m				
	Soulever des sacs de sable;				
	Courses-navettes avec charge				
	Traction de sacs de sable				
Tour de taille					
VO ₂ max					
Pointage à l'évaluation FORCE					
Prép. mouvements					
Force du dos					
Musculation					
Endurance					
Stabilisation du tronc					
Souplesse/mobilité					
Vitesse/agilité/rapidité					
Puissance					
Conformité	Assiduité				
	Attitude				
	Motivation				
	Progression				
Cours de promotion de la santé					
Commentaires généraux					
Recommandations	<input type="checkbox"/> Aucun changement <input type="checkbox"/> Changement de statut : Catégorie d'entraînement personnel				
Le Service de conditionnement physique des PSP fait les recommandations suivantes	<input type="checkbox"/> Retour aux séances de CP de l'unité				

*NA – non attribué pour le moment