



# QUESTIONNAIRE PPF DÉTECTION WUSHU SANDA

Programme de Performance Fédéral (PPF)  
Saison sportive 2026

## 1. Informations générales

Nom et prénom : .....

Date de naissance : .... / .... / ..... Âge : ..... ans

Nationalité.....

Sexe :  M  F Catégorie de poids habituelle : ..... Kg

Taille : ..... Cm Poids actuel : ..... Kg

Club / École : .....

Numéro de licence.....

Entraîneur référent : .....

Contact : e-mail ..... / téléphone .....

## 2. Antécédents sportifs

Années de pratique du Sanda .....  
Autres disciplines pratiquées (lutte, boxe, muay thai, judo, etc.) .....  
Volume d'entraînement hebdomadaire (h/semaine) .....  
Niveau de compétition atteint  Régional  National  International  
Résultats marquants .....  
Participation à un stage national  Oui  Non

## 3. Évaluation physique (à compléter par l'entraîneur).      Résultat

**Luc Léger** (niveau atteint / VO<sub>2</sub>max estimée) ..... Palier Atteint

**Test Australien** (distance totale / indice fatigue) ..... Total m

**Évaluations musculaire poids de corps** (Indiquer les exercices) .....

**Évaluations musculaires avec charge** (Indiquer les exercices) .....

**Souplesse générale** .....

**Commentaire :**

## 4. Évaluation technique et tactique

**Objectif :** identifier la maîtrise des fondamentaux du Sanda et la capacité à les transférer en combat.

Domaine	Niveau estimé	Commentaire
Déplacements / stabilité	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Excellent	
Liaisons pieds-poings-saisies- projections	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Excellent	
Vitesse de perception	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Excellent	
Vitesse d'exécution	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Excellent	
Force de frappe	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Excellent	
Gestion du corps à corps saisies/ projections	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Excellent	
Gestion de l'espace - plateforme de sanda -	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Excellent	
Aptitude à marquer et maintenir un avantage	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Excellent	
Aptitude à adapter la stratégie	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Excellent	
Niveau technique global	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Excellent	

Domaine	Niveau estimé	Commentaire
Précision	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Excellent	

## 6. Synthèse de l'entraîneur

**Forces principales du combattant(e) :**

.....

**Axes de progression prioritaires :**

.....

**Commentaires complémentaires :**

.....

## 7. Avis global du club

- Fort potentiel régional
- A suivre pour sélection nationale
- Résultats attendus à moyen terme

**Retour du questionnaire par mail aux entraîneurs nationaux concernés et assistante DTN**

[engdfrancesanda@outlook.fr](mailto:engdfrancesanda@outlook.fr)

[ENBF.Francesanda@outlook.fr](mailto:ENBF.Francesanda@outlook.fr)

[assistantedtnwushu@icloud.com](mailto:assistantedtnwushu@icloud.com)

Date de retour : .... / .... / 2026

Signature de l'évaluateur : .....