



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 thaï, 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 / VO₂max 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	☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Excellent	
Liaisons pieds-poings-saisies- projections	☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Excellent	
Vitesse de perception	☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Excellent	
Vitesse d'exécution	☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Excellent	
Force de frappe	☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Excellent	
Gestion du corps à corps saisies/ projections	☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Excellent	
Gestion de l'espace - plateforme de sanda -	☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Excellent	
Aptitude à marquer et maintenir un avantage	☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Excellent	
Aptitude à adapter la stratégie	☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Excellent	
Niveau technique global	☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Excellent	

Domaine	Niveau estimé	Commentaire
Précision	☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon ☐ 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 entraineurs nationaux concernés et assistante DTN

engdfrancesanda@outlook.fr

ENBF.Francesanda@outlook.fr

Enatnfrancesanda@hotmail.com

assistentedtnwushu@icloud.com

Date de retour : / / 2026

Signature de l'évaluateur :