



# Mon activité physique au quotidien

## « Je teste ma forme »

Dans ce numéro, je vous propose d'évaluer votre forme physique.



Nous reprendrons, en partie, les tests que vous faites habituellement lors de vos rendez-vous de suivi, et je vous en proposerai quelques autres.

L'objectif étant de :

- faire un point d'étape sur votre condition physique aujourd'hui,
- comparer les résultats avec ceux obtenus lors de votre dernier rendez-vous,
- faire ces tests tous les 15 jours et observer l'évolution.

Tous ces tests peuvent se faire seul !

Restez raisonnable, arrêtez en cas de douleur.

### Sport Santé sur Ordonnance

2020, n°6

Vendredi 3 avril

#### Sommaire :

- © « Je teste ma forme »
- © Mes résultats

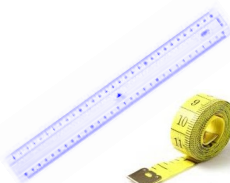
#### Bibliographie :

F. LE CREN, A. TERICOQ, J. GRIGNON, Guide méthodologique, Evaluation de la condition physique des séniors, Fédération Française Sport Pour Tous, 2009.

Enchaînement de tests pour la forme, Comité National Olympique et Sportif Français, 2013.

## Mon matériel

Se préparer un espace adapté et le matériel nécessaire



ou



Le poids de l'haltère ou de la bouteille d'eau doit être identique à chaque test.

Ne dépasser 2kg !

Caler la chaise contre le mur

## À vous de jouer !

### 1 Tester son endurance cardio-vasculaire

Sur place, marcher pendant 2 minutes en levant le genou à hauteur du milieu de la cuisse de l'autre jambe.

Compter le nombre de montées de genou droit.



## 2 Tester la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure :

deux tests proposés, choisissez celui qui est le plus adapté à votre situation !

### Souplesse assis sur une chaise :

Assis sur le rebord de la chaise, jambe droite tendue. Les mains cherchent à atteindre le milieu des orteils tirés vers le genou.



Mesurer la distance qui sépare le bout des doigts de l'extrémité du milieu des orteils.

La même chose avec la jambe gauche.

### Souplesse debout :

Debout, jambes tendues, fléchir le tronc en amenant les mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste vers l'avant progressif et sans secousse.



Mesurer la distance entre le bout des doigts et le sol.

## 3 Tester la force des membres inférieurs

Assis au milieu de la chaise, dos droit, pieds à plat sur le sol et écartés largeur des hanches, bras croisés au niveau des poignets et mains posées sur la poitrine.

Réaliser un maximum de levers en 30 secondes.

Expirer pendant le lever, inspirer à la descente.

Ne trichez pas, debout = jambes tendues !



## 4 Tester la force des membres supérieurs

Assis, dos droit, pieds à plat au sol, une main posée sur la cuisse. Prendre une haltère ou une bouteille d'eau en main, verrouiller le poignet et coller le coude aux côtes.

Effectuer un maximum de flexions de l'avant-bras sur le bras pendant 30 secondes.

## 5 Tester l'équilibre statique

Debout sur la jambe droite, les yeux ouverts en fixant un point, bras relâchés le long du corps.

Maintenir la posture au maximum 1 minute.

Recommencer le test sur la jambe gauche.



Mes résultats								
Dates	Endurance	Souplesse	Force des bras		Force des jambes		Equilibre	
			gauche	droit	gauche	droite	gauche	droit