

Mon Prénom:

Mon nom:

Mon âge:

Atelier 1 : Ma morphologie et mon quotidien

	1	2	4	5
♀	>120 cm	100-120 cm	80-99cm	< 80cm
♀	> 110 cm	90-109 cm	70-89 cm	< 70cm

Mon Tour de taille :

/5

Mon activité physique *Répondre au questionnaire*

suivant :

A. Participes-tu au sport scolaire (EPS) ? :

1 pt = Jamais - dispensé

2 pts = Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois

3 pts = Souvent - au moins 1 fois par semaine

B. En dehors de l'école, pratiques-tu une activité sportive en association (club, UNSS ...) ?

1 pt = Jamais

2 pts = Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois

3 pts = Souvent - au moins 1 fois par semaine

C. Es-tu actif avec tes amis pendant ton temps libre (récréation, après l'école ...) ?

1 pt = Jamais

2 pts = Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois

3 pts = Souvent - au moins 1 fois par semaine

D. Les jours d'école, tu regardes la télévision, joues à la console vidéo...

1 pt = plus de 2 heures

2 pts = moins de 2 heures

3 pts = moins d'1 heure

E. Partages-tu des activités physiques avec tes parents (se promener, faire du vélo, du roller...) ?

1 pt = Jamais

2 pts = Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois

3 pts = Souvent - au moins 1 fois par semaine

F. Pour te déplacer, tu privilégies la marche à pied, le vélo, les rollers, la trottinette... ?

1 pt = Jamais

2 pts = Au moins 2 fois par semaine

3 pts = Tous les jours

G. Penses-tu qu'actuellement tu es suffisamment actif ? Oui Non

H. Qu'est ce qui t'empêche aujourd'hui d'être plus actif ?

1	3	5
Moins de 10 : inactif	Entre 10 et 15 : actif	Plus de 15 : très actif

Mon niveau d'activité physique

/5

Atelier 1 : Squats sur chaise/banc

Réaliser le plus de levés de chaises en 30 secondes.



Renseigne ton score dans la case blanche :

1	2	3	4	5
14	17	20	23	25

Atelier 2 : Avant-debout / Assis-debout

Dos droit, jamais courbé, descendre les mains le plus bas possible le long des jambes.

Renseigne le numéro correspondant à la position du bout de tes doigts entre :

1	2	3	4	5
Milieu des tibias ou au dessus	Bas des tibias	Cou de pied	Touchent le sol	Doigts fermés touchent le sol

Atelier 3 : Yogi



Je reste en position du « Yogi » sans poser le pied et en limitant les déséquilibres. D'après les critères renseignés dans l'atelier, renseigne ton

	1	2	3	4	5
Unipoda	1 ou 2s	3-5 s	5-9s	10-14	15 et +

Atelier 4 : Endurance test Astrand

Réaliser la course selon les indications de l'organisateur. Note ton effort perçu d'après la première ligne du tableau. Puis le nombre d'aller retour effectué sur 20m.

Combien d'aller et retour j'ai effectué :

1	2	3	4	5
Effort perçu très difficile	Effort perçu difficile	Effort perçu un peu difficile	Effort perçu facile	Effort perçu très facile
<320m	entre 320 et 410	Entre 410 et 560	entre 560 et 700	700 et +

Mon niveau de santé global :

Ma Force

/5

Ma Souplesse

/5

Mon équilibre

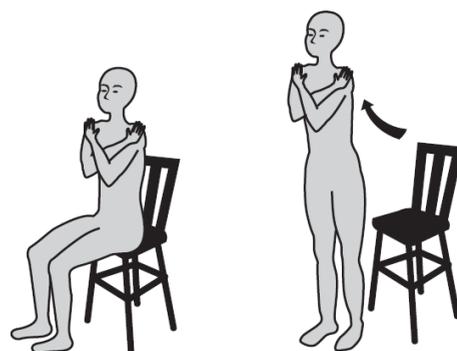
/5

Mon Endurance

/5

/30

Test LEVE DE CHAISE / SQUAT



	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	32,8	34,2	24,9	21	19	5
Femmes	33,8	26,4	27,5	18	17	
Hommes	30	33	20,25	18	17	4
Femmes	32	21,75	22	16	15	
Hommes	24,5	31	19	15	15	3
Femmes	27	19,5	18,5	14	13	
Hommes	19	21	18,75	13	13	2
Femmes	21	17,5	16,5	12	11	
Hommes	17,1	20,4	17,4	11	9	1
Femmes	19,2	15,9	14,5	10	10	

Source : FFEPM Sport pour tous

Test AVANT-DEBOUT

Technique : Jambes tendues, garder le dos droit avec la nuque et le regard dans son prolongement, la poitrine ouverte et les omoplates resserrés. Descendre le buste en respirant profondément.

- Les jambes doivent rester tendues
 - Le dos est droit
- La nuque est alignée avec le dos, sans enroulement

Evaluation : Souplesse des muscles ischio-jambiers



Test YOGI / Test Unipodal

Le test yogi **UNIPODAL** consiste à maintenir la position du **YOGI**.

Utilise ton pied préféré



	1	2	3	4	5
Unipodal	1 ou 2s	3-5 s	5-9s	10-14	15 et +

Test ASTRAND



Technique : Courir ou marcher sur 20 mètres en navette pendant 3 MINUTES.

Se concentrer sur le gainage abdominal, la foulée et la levée des genoux. Favoriser la propulsion du corps grâce au mouvement des bras. Gérer sa respiration tout au long de l'effort.

Evaluation : Relever le temps mis pour réaliser le test selon la grille ci-dessous. **Distances à réévaluer**

1	2	3	4	5
Effort perçu très difficile	Effort perçu difficile	Effort perçu un peu difficile	Effort perçu facile	Effort perçu très facile
<320m	entre 320 et 410	Entre 410 et 560	entre 560 et 700	700 et +

Le **test d'Astrand** : calculer la plus grande distance possible en 3 minutes, et pour calculer la VMA il faut ramener la performance obtenue en km à la distance parcourue en 3min30 (Ex.: si 700m en 3 minutes, **VMA = $(0.7*60)/3.5 = 12\text{km/h}$**)

Voir doc calcul feuille excel