

RENDEZ-VOUS SPORTIF N°1 24 SEPTEMBRE 2023

“TESTEZ VOS CAPACITÉS PHYSIQUES”

20
TERRE
DE JEUX
24

Les bienfaits du sport et de l'activité physique sur la santé ne sont plus à prouver.

Pour ce premier « **Rendez-vous sportif** » nous vous proposons de tester votre niveau d'activité et vos capacités physiques :

➔ En répondant à un questionnaire pour évaluer votre niveau d'activité physique et de sédentarité

- **Test n°1 pour les adolescents** : <https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/test-de-niveau-d-activite-physique-et-de-sedentarite-des-ados/>

- **Test n°2 pour les adultes** : <https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/test-de-niveau-d-activite-physique-et-de-sedentarite-des-adultes>

➔ En testant vos capacités physiques grâce à **5 exercices**.

Pour plus d'informations sur les bienfaits de l'activité physique :
<https://www.mangerbouger.fr/>

N'hésitez pas à nous partager vos photos lors des tests physiques par mail au
service des sports - f.brianceau@ombreedanjou.fr



CARDIO RESPIRATOIRE

BUT : évaluer rapidement l'état de forme générale de la personne

CIBLE : adulte

LIEU : endroit calme et sécurisé sur un terrain dur et stable

DURÉE : 15 min

MATÉRIEL : un chronomètre, un cardiofréquencemètre, des stylos ou crayons à papier et des fiches de résultats

CONSIGNES : Équipez-vous d'un cardio-fréquencemètre. Avant le test, l'évaluateur (ou le binôme), prend le pouls de la personne au repos sur 15 secondes (FC₀). Pendant 1 minute, courrez sur place en talon-fesse. À la fin du test, l'évaluateur (ou le binôme) laisse la personne récupérer pendant 30 secondes, puis reprend le pouls de la personne pour voir si elle est revenue à son rythme de repos (FC₁), sinon, il vérifie toutes les 30 secondes jusqu'au retour à la normale.

PRÉCAUTIONS : Il est recommandé de porter un cardio-fréquencemètre durant le test pour obtenir une fréquence cardiaque instantanée et sans risque d'erreur liée à la prise manuelle de pouls.

CONTRE-INDICATIONS : Personnes souffrant de traumatismes des genoux et de problèmes graves de la colonne vertébrale. Personnes souffrant de maladies cardiaques, maladies pulmonaires graves ou d'obésité (IMC > 30).

LECTURE DES RÉSULTATS :

Temps de récupération	avant l'effort	après l'effort	après 30 sec de repos	après 1 min de repos	après 2 min de repos
Très bonne	5	4	3	2	1
Bonne					
Moyenne					
Faible					
Mauvaise					

LE + SPORT SANTÉ

➔ Ce test permet à chaque individu de se situer face à une adaptation cardiaque lors d'un effort. Les prises de mesure de fréquence cardiaque à des instants prédéterminés permettent de constater l'adaptation à l'effort et la récupération.

EPGV



CARDIO RESPIRATOIRE



BUT :

- évaluer rapidement l'état de forme globale de la personne



CIBLE :

- adulte



LIEU :

- endroit calme
- en intérieur ou extérieur
- sur un terrain dur et stable



DURÉE :

- 15 min



MATÉRIEL :

- un chronomètre
- un cardio-fréquencemètre
- des stylos ou crayons à papier et des fiches de résultats

CONSIGNES :

Équipez-vous d'un cardio-fréquencemètre. Avant le test, l'évaluateur (ou le binôme), prend le pouls de la personne au repos sur 15 secondes (FC0). Pendant 1 minute, courez sur place en talon-fesse.

À la fin du test, l'évaluateur (ou le binôme) laisse la personne récupérer pendant 30 secondes, puis reprend le pouls de la personne pour voir si elle est revenue à son rythme de repos (FC1), si non, il vérifie toutes les 30 secondes jusqu'au retour à la normale.

PRÉCAUTIONS :

- Il est recommandé de porter un cardio-fréquencemètre durant le test pour obtenir une fréquence cardiaque instantanée et sans risque d'erreur liée à la prise manuelle de pouls.

CONTRE-INDICATIONS :

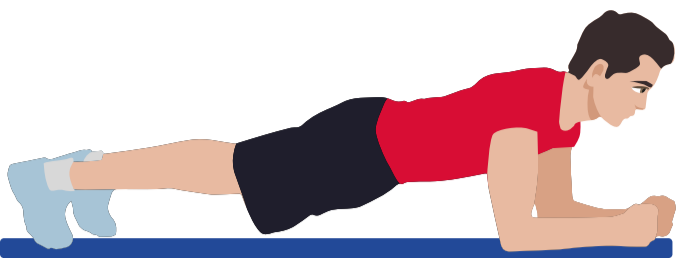
Personnes souffrant de traumatismes des genoux et de problèmes graves de la colonne vertébrale. Personnes souffrant de maladies cardiaques, maladies pulmonaires graves ou d'obésité (IMC > 30).

LECTURE DES RÉSULTATS :

Temps mis pour retrouver le pouls de repos	< 1min	entre 1 min et 1 min 59s	entre 2 min et 2 min 59s	entre 3 min et 3 min 59s	< 4min
Interprétation des résultats	Très bonne adaptation à l'effort	Bonne adaptation à l'effort	Moyenne adaptation à l'effort	Faible adaptation à l'effort	Mauvaise adaptation à l'effort
Indice à reporter sur le Pass'Sport	5	4	3	2	1

LE + SPORT SANTÉ

- Ce test permet à chaque individu de se situer face à une adaptation cardiaque lors d'un effort. Les prises de mesure de fréquence cardiaque à des instants prédéterminés permettent de constater l'adaptation à l'effort et la récupération.



FORCE DES MEMBRES SUPÉRIEURS



BUT :

- évaluer l'endurance du tronc



CIBLE :

- adulte



LIEU :

- endroit calme
- en intérieur ou extérieur
- sur un terrain dur et stable



DURÉE :

- 5 min



MATÉRIEL :

- un chronomètre
- un tapis
- des stylos ou crayons à papier et des fiches de résultats

CONSIGNES :

- Mettez-vous au sol en appui sur les avant-bras et la pointe des orteils.
- Positionnez le tronc horizontalement, en maintenant l'axe tête – colonne – bassin – jambes aligné.
- Essayez de tenir cette position le plus longtemps possible, jusqu'à trois minutes maximum.

PRÉCAUTIONS :

- Ne pas se cambrer.
- Ne pas relâcher la position brusquement.

CONTRE-INDICATIONS :

Personnes souffrant de lombalgies, cervicalgies, dorsalgies en phase de crise.

LECTURE DES RÉSULTATS :

Temps réalisé	3 min	2 min 15s à 2 min 59s	1 min 30s à 2 min 14s	30s à 1 min 29s	- de 30s
Interprétation des résultats	Très bonne adaptation à l'effort	Bonne adaptation à l'effort	Moyenne adaptation à l'effort	Faible adaptation à l'effort	Mauvaise adaptation à l'effort
Indice à reporter sur le Pass'Sport	5	4	3	2	1

LE + SPORT SANTÉ

- Véritable « pare-choc » et tuteur du dos, le gainage abdominal protège contre l'apparition de lombalgies mécaniques et la survenue possible de hernies discales.



SOUPLESSE



BUT :

- mesurer la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure des membres inférieurs



CIBLE :

- adulte



LIEU :

- endroit calme
- en intérieur ou extérieur
- sur un terrain dur et stable



DURÉE :

- 1 min



MATÉRIEL :

- des stylos ou crayons à papier et des fiches de résultats

CONSIGNES :

- Debout, pieds parallèles au niveau de la largeur du bassin, jambes tendues.
- Réalisez une flexion du buste sur les jambes, et essayez de toucher le sol, sans plier les jambes.

PRÉCAUTIONS :

- Avant de commencer le test, se grandir et étirer le dos en expirant.
- Pendant le test, garder le dos droit pendant la flexion vers l'avant, ne pas se pencher par à-coups et remonter en déroulant le dos, jambes fléchies.

CONTRE-INDICATIONS :

Personnes souffrant de problèmes graves de la colonne vertébrale.

LECTURE DES RÉSULTATS :

Position des mains et des doigts	♂ Les doigts serrés touchent le sol	♂ Le bout des doigts touche le sol	♂ Le bout des doigts touche le coup de pied	♂ Le bout des doigts atteint le bas des tibias	♂ Le bout des doigts atteint le milieu des tibias
	♀ Les paumes des mains touchent le sol	♀ Les doigts serrés touchent le sol	♀ Le bout des doigts touche le sol	♀ Le bout des doigts touche le coup de pied	♀ Le bout des doigts atteint le bas des tibias
Interprétation des résultats	Très supérieur à la moyenne	Un peu supérieur à la moyenne	Dans la moyenne	Un peu inférieur à la moyenne	Très inférieur à la moyenne
Indice à reporter sur le Pass'Sport	5	4	3	2	1

LE + SPORT SANTÉ

- Entretenir la souplesse articulaire permet de réaliser les gestes simples du quotidien sans difficulté. Une bonne élasticité musculaire facilite la vie de chacun, prévient les traumatismes articulaires et favorise une meilleure récupération musculaire.





ÉQUILIBRE



BUT :

- mesurer l'équilibre statique



CIBLE :

- adulte



LIEU :

- endroit calme
- en intérieur ou extérieur
- sur un terrain dur et stable



DURÉE :

- 1 min à 2 min



MATÉRIEL :

- un chronomètre
- des stylos ou crayons à papier et des fiches de résultats

CONSIGNES : Déchaussez-vous, repliez une jambe contre l'autre en posant le pied contre le genou opposé, mettez les mains sur les hanches et fermez les yeux. Tentez de maintenir cet équilibre le plus longtemps possible. Vous pouvez effectuer trois essais. Vous ne devez pas sautiller ou déplacer le pied posé sur le sol. Vous pouvez choisir le côté qui vous convient le mieux.

PRÉCAUTIONS :

- Avoir un espace dégagé autour de la personne.
- L'évaluateur est à proximité du sujet en cas de déséquilibre.

CONTRE-INDICATIONS :

Personnes présentant des vertiges ou des problèmes graves de la colonne vertébrale.

LECTURE DES RÉSULTATS :

Âge	En secondes tenues				
20 - 29 ans	♂ plus de 30s ♀ plus de 26s	♂ entre 27s et 30s ♀ entre 24s et 26s	♂ entre 21s et 26s ♀ entre 18s et 23s	♂ entre 17s et 20s ♀ entre 15s et 17s	♂ moins de 17s ♀ moins de 15s
30 - 39 ans	♂ plus de 27s ♀ plus de 22s	♂ entre 24s et 27s ♀ entre 19s et 22s	♂ entre 18s et 23s ♀ entre 15s et 18s	♂ entre 14s et 17s ♀ entre 12s et 14s	♂ moins de 14s ♀ moins de 12s
40 - 49 ans	♂ plus de 23s ♀ plus de 19s	♂ entre 20s et 23s ♀ entre 16s et 19s	♂ entre 12s et 19s ♀ entre 10s et 15s	♂ entre 8s et 11s ♀ entre 7s et 9s	♂ moins de 8s ♀ moins de 7s
50 - 59 ans	♂ plus de 17s ♀ plus de 15s	♂ entre 14s et 17s ♀ entre 12s et 15s	♂ entre 10s et 13s ♀ entre 8s et 11s	♂ entre 6s et 9s ♀ entre 5s et 7s	♂ moins de 6s ♀ moins de 5s
60 ans et +	♂ plus de 13s ♀ plus de 13s	♂ entre 10s et 13s ♀ entre 10s et 13s	♂ entre 6s et 9s ♀ entre 6s et 9s	♂ entre 3s et 5s ♀ entre 3s et 5s	♂ moins de 3s ♀ moins de 3s
Interprétation des résultats	Très bon	Bon	Moyen	Faible	Très faible
Indice à reporter sur le Pass'Sport	5	4	3	2	1

LE + SPORT SANTÉ

→ L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée, et ce, de manière inconsciente. Ainsi, son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger à travers des tâches comme une préparation de repas, prendre une douche, assister à un concert, etc.





FORCE DES MEMBRES INFÉRIEURS



BUT :

- mesurer la force et la tonicité des membres inférieurs



CIBLE :

- adulte



LIEU :

- endroit calme
- en intérieur ou extérieur
- sur un terrain dur et stable



DURÉE :

- 2 min



MATÉRIEL :

- un chronomètre
- des stylos ou crayons à papier et des fiches de résultats

CONSIGNES :

- Debout, dos au mur, les pieds écartés de 20 cm environ (largeur du bassin).
- Laissez-vous glisser le long du mur en fléchissant les jambes de façon à obtenir un angle de 90 degrés entre le tronc et les cuisses, puis entre les cuisses et les jambes (articulation des genoux).
- L'objectif est de tenir le plus longtemps possible.

PRÉCAUTIONS :

- Posture : respecter les angles (genoux à l'aplomb de la cheville).
- Réalisation : quitter la position lentement.

La contraction isométrique intense et/ou prolongée comprime les vaisseaux sanguins. En quittant la position

CONTRE-INDICATIONS :

Malformations ou impotence fonctionnelle de la colonne vertébrale et/ou des genoux.

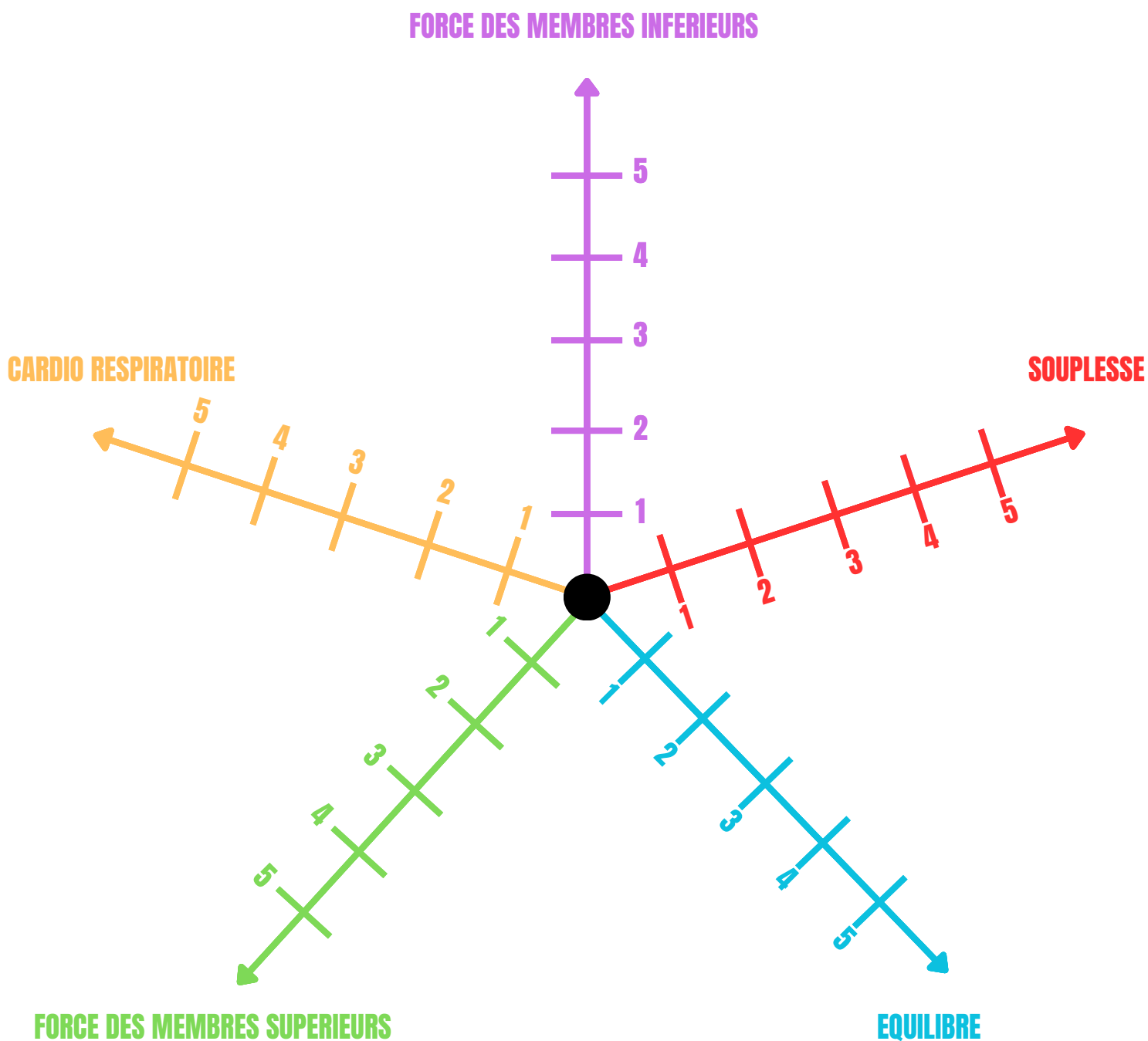
LECTURE DES RÉSULTATS :

Temps réalisé	>2min	1min 30s à 2min	55s à 1min 29s	35s à 54s	0s à 34s
Interprétation des résultats	Très supérieur à la moyenne	Un peu supérieur à la moyenne	Dans la moyenne	Un peu inférieur à la moyenne	Très inférieur à la moyenne
Indice à reporter sur le Pass'Sport	5	4	3	2	1

LE + SPORT SANTÉ

- En marge des indispensables qualités d'endurance, le travail engagé à partir de ce test permet une meilleure aisance dans les déplacements quotidiens, comme les montées d'escaliers. Une bonne musculature des membres inférieurs entre en jeu dans la préservation de l'équilibre et la prévention des chutes.

RESULTATS DES TESTS



Notez vos indices de condition physique (chiffre de 1 à 5) :

1. Condition physique insuffisante
2. Petite condition physique
3. Condition physique moyenne
4. Bonne condition physique
5. Condition physique excellente