



Menu

Remise en forme

Présentation du programme individuel



Descriptif du Menu

- ▶ Des séances individuelles adaptées au pratiquant et à ses capacités
- ▶ **Renforcement musculaire général et cardio**
- ▶ **12 séances de 1h-1h15** à domicile ou dans un lieu défini par les deux parties
- ▶ **2 séances par semaine au minimum** en fonction des disponibilité et des capacités physique du pratiquant
- ▶ 2 séances de tests physiques (au début et à la fin du cycle)
- ▶ Le matériel nécessaire pour chaque séance sera apporté par le coach

Objectifs et public visé



- ▶ Objectif de santé et non de performance, le but principal étant la remise en forme du pratiquant ou le maintien de la forme.
 - ▶ Introduction ou réintroduction du sport dans le quotidien du pratiquant
 - ▶ Tonifier les muscles
 - ▶ Prévention des blessures
 - ▶ Amélioration de la posture
 - ▶ Renforcement osseux
 - ▶ Effet anti-âge
 - ▶ Perte de la masse grasse
- ▶ Programme ouvert à tous mais idéal pour les personnes sédentaires, sportifs débutants, anciens sportifs, les séniors, les personnes atteintes de maladies ou douleurs chroniques et celles en situation de handicap.

Les tests physiques : principe

- ▶ 2 sessions de 5 tests physiques et 1 questionnaire de qualité de vie : au début du cycle et à la fin du cycle afin de faire une comparaison des résultats
- ▶ Pour l'éducateur sportif : pour adapter l'encadrement de la pratique en fonction des résultats du pratiquants à ces tests physiques
- ▶ Pour le pratiquant : ces tests permettent de constater objectivement l'amélioration de sa condition physique
- ▶ De manière général, ces tests permettent de favoriser la réussite du programme

Les tests d'évaluation



- ▶ Les 5 tests physiques :
 - ▶ Équilibre statique
 - ▶ Souplesse
 - ▶ 6min marche
 - ▶ Force musculaire des membres inférieurs
 - ▶ Force musculaire des membres supérieurs

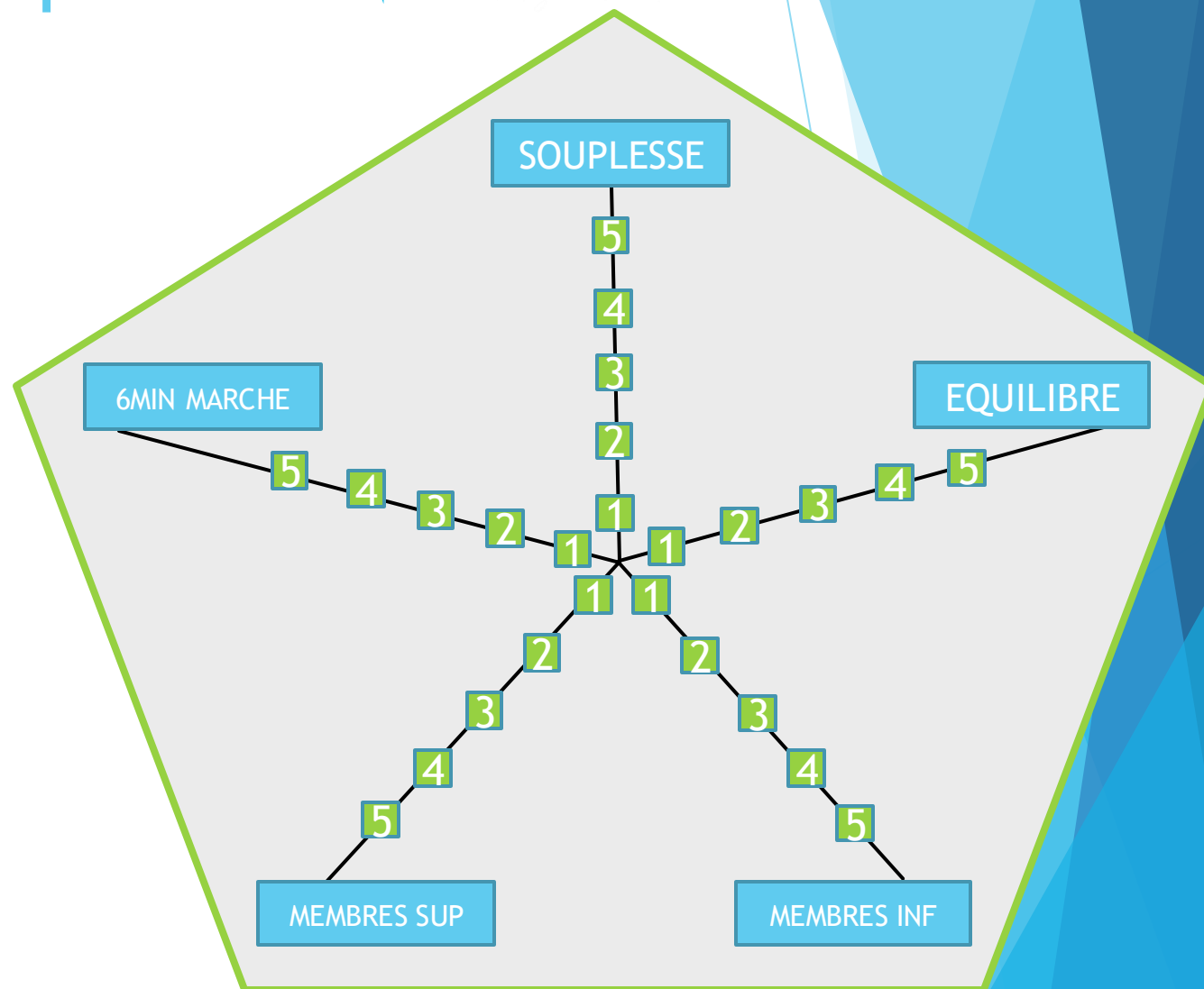
- ▶ Le questionnaire de qualité de vie : SF-36



Analyse des tests physiques



- ▶ Le résultat obtenu à chaque atelier équivaut à un indice de 1 à 5
- ▶ Le report de ces résultats sur un schéma permet d'obtenir le profil de la forme du pratiquant



Equilibre statique

Test d'équilibre statique sur une jambe pendant 60s

- ▶ But : mesurer l'efficacité de la posture statique sur une jambe
- ▶ Matériel : chronomètre
- ▶ Consignes :
 - ▶ se tenir sur une jambe, les yeux ouverts, le talon du pied de l'autre jambe placé sur le mollet de la jambe d'appui
 - ▶ Bras relâchés
 - ▶ Deux essais sur la jambe qui convient le mieux
- ▶ Mesure :
 - ▶ L'évaluateur démarre le chronomètre dès que le pratiquant a une position correcte
 - ▶ Il arrête le chronomètre dès que le pratiquant utilise un autre point d'appui ou dès qu'il perd l'équilibre

Grille d'évaluation

Test d'équilibre statique sur une jambe pendant 60s



Moins de 30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice du résultat
60	60	60	60	60	5
-	-	-	-	-	4
-	-	-	36-59	36-59	3
-	-	-	-	21-35	2
<60	<60	<60	<35	<20	1

Souplesse

Test de flexion du tronc vers l'avant



- ▶ But : mesurer la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure
- ▶ Matériel : aucun
- ▶ Consignes :
 - ▶ Debout, jambes tendues, fléchir le tronc en amenant ses mains le plus bas possible avec un mouvement de bascule du buste vers l'avant progressif et sans secousses
 - ▶ Arrondir le dos pour descendre
 - ▶ Plier les jambes avant de se redresser
- ▶ Mesures :
 - ▶ Estimation visuelle des limites

Grille d'évaluation

Test de flexion du tronc vers l'avant



Femmes	Les paumes des mains touchent le sol	5
	Vous touchez le sol les poings fermés	4
	Le bout des doigts touchent le sol	3
	Le bout des doigts touchent le cou du pied	2
	Le bout des doigts touchent le bas des tibias	1
Hommes	Vous touchez le sol les doigts fermés	5
	Le bout des doigts touche le sol	4
	Le bout des doigts touche le cou de pied	3
	Le bout des doigts atteint le bas des tibias	2
	Le bout des doigts atteint le milieu des tibias	1

Force musculaire des membres inférieurs



Test assis-debout 30s

- ▶ But : mesurer la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement
- ▶ Matériel : chaise et chronomètre
- ▶ Consignes :
 - ▶ Faire des flexions assis-debout pendant une période de 30 secondes, bras en croix sur la poitrine
 - ▶ Position debout genoux tendus
- ▶ Mesure :
 - ▶ Compter le nombre de levers

Grille d'évaluation

Test assis-debout 30s



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

Aptitudes aérobies

Test 6 minutes marche active



- ▶ But : évaluer l'endurance cardio-vasculaire et la mobilité
- ▶ Matériel : des plots et un chronomètre
- ▶ Consignes :
 - ▶ Après un échauffement, parcourir en marchant la plus grande distance possible en 6 minutes
- ▶ Mesure :
 - ▶ Distance parcourue

Grille d'évaluation

Test 6 minutes marche active



	Moins de 30 ans	31-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	>839	>789	>738	>689	>638	5
Femmes	>777	>719	>661	>603	>546	
Hommes	801-838	751-788	700-737	651-688	600-637	4
Femmes	742-776	684-718	626-660	568-602	511-545	
Hommes	763-800	713-750	662-650	613-650	562-599	3
Femmes	707-741	649-683	591-625	533-567	476-510	
Hommes	725-762	675-712	624-661	575-612	524-561	2
Femmes	672-706	614-648	556-590	498-532	441-475	
Hommes	686-724	636-674	585-623	535-574	485-523	1
Femmes	638-671	580-613	522-555	464-497	407-440	

Force musculaire des membres supérieurs

Mesure de la force et de la fatigabilité



- ▶ But : mesurer la force et la fatigabilité des biceps
- ▶ Matériel : une paire d'haltères de 500 grammes
- ▶ Consignes :
 - ▶ Debout, dos et fesses contre le mur
 - ▶ Réaliser le maximum de flexion/extension complète du bras en 30 secondes sur le bras droit puis sur le bras gauche
- ▶ Mesure :
 - ▶ Compter le nombre de flexion/extension de chaque bras
 - ▶ Additionner les résultats

Grille d'évaluation

Test d'évaluation des membres supérieurs

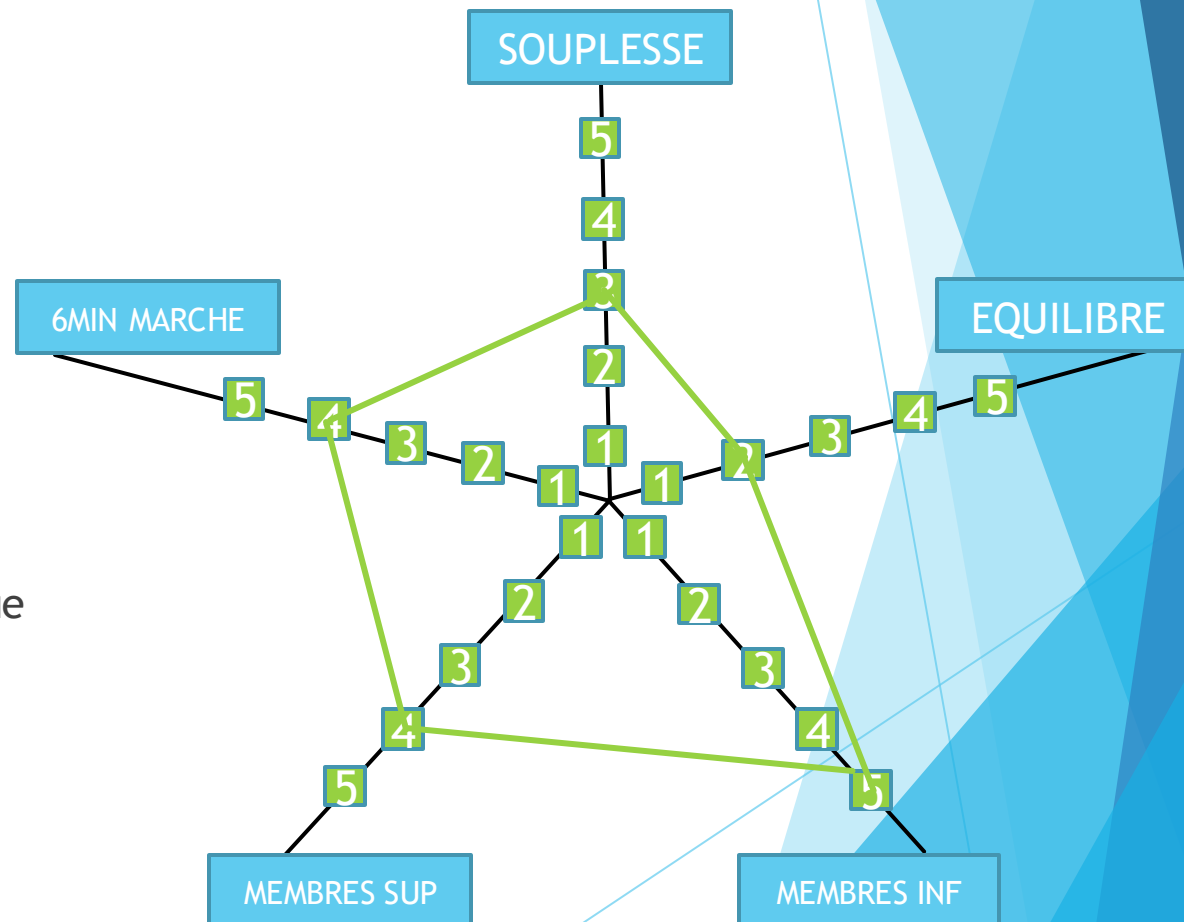


Moins de 30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
>110	>110	>100	>86	>75	5
96-110	96-110	86-100	71-85	66-74	4
76-95	76-95	66-85	61-70	51-65	3
61-75	61-75	56-65	51-60	41-50	2
<60	<60	<55	<50	<40	1

Report sur le schéma de synthèse



- ▶ Objectif : augmenter la surface du profil de forme entre 2 sessions de tests
- ▶ Conseil en fonction de l'indice :
 - ▶ 1-2 : augmenter l'activité physique
 - ▶ 3 : augmenter encore un peu l'activité physique
 - ▶ 4-5 : maintenir l'activité





BOOSTEZ VOTRE SANTE!

Avec l'association Vit'activ

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.