

## Quel est votre état de forme aujourd'hui ? Tous en forme permet de mesurer votre niveau d'activité physique.

L'application vous propose des tests simples vous permettant de déterminer votre niveau de force, de souplesse, d'adaptation à l'effort et votre équilibre.

Allez-y tranquillement, il n'y a pas de compétition, il n'est pas question de performance, juste de vous aider à déterminer votre état de forme actuel.



### **Vous avez obtenu une majorité de rouge et de orange :**

Pas de panique ! Nous vous conseillons de rencontrer un professionnel de l'activité physique qui saura vous proposer des exercices adaptés pour améliorer votre état de forme. N'hésitez pas à lui montrer les résultats de vos tests. Si vous êtes inquiet(e) ou que vous éprouvez des difficultés, n'hésitez pas à consulter votre médecin.



### **Vous avez obtenu une majorité de jaune :**

C'est bien mais vous pouvez sans doute faire mieux, un peu plus et un peu plus longtemps. Trouvez l'activité physique qui vous fait plaisir. Un professionnel de l'activité physique pourrait vous conseiller utilement.



### **Vous avez obtenu une majorité de vert et de bleu :**

Félicitations ! vous êtes en bonne forme physique. Pensez à vous entretenir régulièrement.

**Tous en forme** est une application réalisée par Thierry Barrière, co-directeur du Service Universitaire des sports et Philippe Decq, Neurochirurgien, avec le concours du Studio Vidéo et le soutien de la MGEN

# Tous en forme !

EVALUER VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET VOTRE ÉTAT DE FORME PHYSIQUE

# AUTO-EVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITE PHYSIQUE COLLEGE et LYCEE

D'après Ricci & Gagnon

	POINTS OBTENUS					SCORES
	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour quand vous n'êtes pas à l'école. Semaine et Week-end compris (loisirs, télé, ordinateur, console de jeux, téléphone, etc... ?)	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	Moins de 2h <input type="checkbox"/>	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques en plus de l'EPS à l'école ?			Non <input type="checkbox"/>		Oui <input type="checkbox"/>	
Combien de fois pratiquez-vous l'ensemble de vos activités sportives (EPS et AS Comprises) ?	1 à 2 fois/mois <input type="checkbox"/>	1 fois par sem <input type="checkbox"/>	2 fois par semaine <input type="checkbox"/>	3 fois par semaine <input type="checkbox"/>	4 fois par semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes durent vos séances de sport en moyenne ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 1 heure <input type="checkbox"/>	
Lors de la pratique de vos activités physiques vous vous sentez ?	Pas fatigué <input type="checkbox"/>	Un peu fatigué <input type="checkbox"/>	Fatigué <input type="checkbox"/>	Très fatigué <input type="checkbox"/>	Epuisé <input type="checkbox"/>	
En dehors de l'école, combien d'heures consacrez vous à des activités physiques autres que le sport que vous pratiquez en club ou à l'école . Exemple : Balade en forêt le we, sortie vélo, bricolage, trottinette au skatepark.....	Moins de 2h <input type="checkbox"/>	3 à 4h <input type="checkbox"/>	5 à 6h <input type="checkbox"/>	7 à 9h <input type="checkbox"/>	Plus de 10h <input type="checkbox"/>	
A la fin d'une journée au collège ou au lycée vous ressentez une fatigue ?	Pas fatigué <input type="checkbox"/>	Un peu fatigué <input type="checkbox"/>	Fatigué <input type="checkbox"/>	Très fatigué <input type="checkbox"/>	Epuisé <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes pensez vous consacrer à la marche par jour ? (trajet collège ou lycée /maison compris, marche pendant les déplacements dans votre établissement, autres déplacements)	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	15 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 1h <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pieds chaque jour ?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	
<b>■ De 0 à 9 : non actif / ■ De 10 à 18 : peu actif / ■ de 19 à 27 : modérément actif / ■ De 28 à 36 : Actif / ■ 37 à 45 :Très actif</b>						<b>TOTAL :</b>

# Résultats des tests

Identifiant : ..... Date de l'évaluation : .....

Nom : .....

Prénom : .....

Age : .....

Poids : .....

Taille : .....

IMC\* : .....

.....

Indice de masse corporelle (IMC) ■ ■ ■ ■ ■

Auto-évaluation du niveau d'activité physique ■ ■ ■ ■ ■

## ENDURANCE

Test de la montée de marche : STEP TEST ■ ■ ■ ■ ■

Test 6 minutes de marche ■ ■ ■ ■ ■

## FORCE

Test de la Chaise ■ ■ ■ ■ ■

Test du Assis-Debout. ■ ■ ■ ■ ■

Handgrip Test : Test de la force de préhension ■ ■ ■ ■ ■

Test de Shirado : Test de gainage abdominal ■ ■ ■ ■ ■

Test de Sorensen : Test de gainage lombaire ■ ■ ■ ■ ■

## EQUILIBRE

Test du Flamand ■ ■ ■ ■ ■

## SOUPLESSE

Test avec Flexomètre ■ ■ ■ ■ ■

Test de souplesse : Main/Pied ■ ■ ■ ■ ■

Test de souplesse de l'épaule ■ ■ ■ ■ ■

## TOTAL

.....

\* Indice de masse corporelle : Poids / taille<sup>2</sup> = IMC