

# Où en êtes-vous?

Bien se connaître, c'est indispensable pour préserver sa santé. C'est aussi nécessaire pour que votre animateur puisse vous faire progresser physiquement à votre rythme tout en exerçant les activités qui vous plaisent, en salle comme en extérieur.



## TEST DE PUISSANCE\*

Pour réaliser ce test, vous avez besoin d'un pèse-personne.

- Prenez-le à bout de bras – comme sur le visuel – et serrez de toutes vos forces le plateau avec vos deux mains.

VOTRE MEILLEURE PERFORMANCE : ..... kg  
→ le plus grand nombre de kilos apparus après 3 essais



## TEST DE RÉSISTANCE\*

Un mur suffit pour réaliser ce test très simple et cependant parfois difficile.

- Appuyez votre dos contre le mur, placez vos pieds à environ 50 cm du bas du mur, puis croisez vos bras et pliez vos genoux à 90°, de façon à vous retrouver en position assise... mais sans chaise ! Gardez le contact entre votre tête et le mur.

VOTRE MEILLEURE PERFORMANCE : ..... secondes  
→ le temps maximum durant lequel vous réussissez à tenir cette position



\* IL EST CONSEILLÉ D'EFFECTUER CES TESTS AVEC L'AIDE D'UN ANIMATEUR SPORTIF DIPLOMÉ

## TEST DE SOUPLESSE\*

Moins éprouvant, le test de souplesse est cependant un très bon indicateur sur votre état de forme général.

- Pour le réaliser, asseyez-vous par terre, les jambes tendues pieds en flexion et le buste à la verticale. Puis tentez de toucher vos pieds avec vos mains.

**Attention :**  
l'exercice  
ne doit pas  
engendrer  
de douleurs  
articulaires !



### VOTRE NIVEAU DE CONTACT:

→ le niveau de contact que vous avez pu atteindre après 3 essais

- Pas de contact
- Contact main/pied
- Contact doigts de la main/plante du pied
- Contact main entière/plante du pied

Retrouvez votre animateur dans un club de Gym Volontaire avec ce document !

Complémentaires à la visite médicale préalable, les résultats de ces tests permettront aux animateurs de vous proposer des séances d'activités physiques adaptées à votre état de forme et à vos objectifs.

## Faites votre auto-évaluation !

Cela nous permettra d'affiner vos « séances d'activités personnalisées » pour qu'elles vous conviennent parfaitement. Répondez ci-dessous aux critères qui vous correspondent :

- 1 Physiquement, vous vivez des journées plutôt :  
 très actives  assez actives  peu actives  inactives
- 2 Comment estimez-vous votre état de santé actuel ?  
 excellent  bon  moyen  pas "génial"
- 3 Comment jugez-vous votre condition physique actuelle ?  
 super forme  assez bonne  moyenne  pas "au top"
- 4 Combien de temps passez-vous devant les écrans par jour ? (TV, ordinateur...)  
 aucun  entre 1h et 2h  entre 2h et 5h  plus de 5h