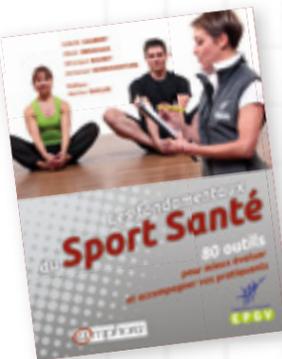


▶ UN OUVRAGE À LA DISPOSITION DES PROFESSIONNELS

Paru aux éditions Amphora, « **Les Fondamentaux du Sport Santé, 80 outils pour évaluer et mieux accompagner vos pratiquants** » présente une palette d'outils que l'animateur peut utiliser selon ses objectifs, en fonction du lieu, du temps disponible et des publics présents.

L'ouvrage permet d'aborder les bénéfices du Sport Santé dans les dimensions physique, psychologique et sociale. Il constitue ainsi une ressource au service du professionnel de l'activité physique et sportive soucieux de motiver, prendre en compte les ressources de chacun, mesurer les progrès... participer à un engagement durable des pratiquants dans une activité physique bénéfique.



▶ POUR ALLER + LOIN...

Une formation continue en direction des animateurs FFEPGV « *Des outils pour évaluer et accompagner vos pratiquants* » (durée : 7h en centre) est mise en place par les comités afin de faciliter l'appropriation des différents outils disponibles et renforcer la démarche Sport Santé.

▶ QUESTIONNAIRE Q-AAP SUR L'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Si vous ne disposez pas pour les personnes à tester (par exemple lors d'événements) d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activité physique de loisir sportif, il est conseillé de leur soumettre au préalable le « *Questionnaire d'Aptitude à l'Activité Physique* » à retrouver sur le site sport-sante.fr, espace adhérents, rubrique animateurs, sous-rubrique « *Les Fondamentaux du Sport Santé* ».

\* Barèmes des résultats au Test de force des bras.

Pour les femmes

21 » 30 ans	31 » 40 ans	41 » 50 ans	51 » 60 ans	61 ans et +	Indice
≥ 38	≥ 36	≥ 35	≥ 32	≥ 25	5
33-37	30-35	29-34	27-31	22-24	4
30-32	26-29	25-28	24-26	19-21	3
27-29	24-25	22-24	21-23	17-18	2
5-26	2-23	1-21	1-20	1-16	1

Pour les hommes

21 » 30 ans	31 » 40 ans	41 » 50 ans	51 » 60 ans	61 ans et +	Indice
≥ 38	≥ 32	≥ 27	≥ 23	≥ 19	5
31-37	25-31	21-26	18-22	15-18	4
26-30	20-24	17-20	14-17	11-14	3
23-25	17-19	14-16	11-13	9-10	2
1-22	1-16	1-13	1-10	1-8	1



# Évaluer pour mieux individualiser

Le Sport Santé est synonyme d'une pratique du sport dans laquelle l'individu se retrouve en adéquation avec ses capacités physiques, sa personnalité et ses envies au sein d'un collectif.

L'important n'est pas seulement de démarrer une activité physique mais aussi de la maintenir durablement. Pour cela, l'activité physique doit répondre à la motivation et aux attentes de chacun.



▶ DES OUTILS AU SERVICE D'UNE DÉMARCHE...

Dans son approche éducative, l'animateur sportif doit s'adapter à chaque individu et être en mesure de respecter le rythme de chacun. Pour cela, il doit évaluer la condition physique des pratiquants en matière de force, endurance, souplesse, coordination, etc. pour adapter ses séances et inciter les pratiquants à mieux se connaître.

Les objectifs de l'évaluation sont :

- d'accompagner et d'inscrire le pratiquant dans une démarche Sport Santé
- d'enrichir et de donner une autre orientation à la séance
- d'apporter une plus-value à la séance par une prise en compte de l'individu dans sa globalité
- d'interpeller le pratiquant sur son état de forme à un instant T et de le sensibiliser à l'intérêt d'une pratique d'activité physique quotidienne.

EN PRATIQUE

Parmi les différents moyens d'évaluation existants (observables, indicateurs, entretiens, instruments de mesures, questionnaires et tests) sont présentés ici deux tests pour chacune des intentions éducatives « *Force* » et « *Souplesse* ». Ces tests seront à proposer en début et en fin de projet ou de cycle d'activité afin que les pratiquants puissent estimer les progrès accomplis.

NOUVEAU LES FONDAMENTAUX DU SPORT SANTÉ

80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants!

~~29,95€~~  
Réf. 210266  
**28,45€**



Résolument méthodique, exhaustif et pratique, ce support est une première en France par la richesse de son contenu et la pertinence de son organisation. Les tests, les questionnaires et les indicateurs permettront à l'intervenant d'enrichir et d'orienter ses séances en adéquation avec les capacités physiques, la personnalité et les envies des pratiquants. Être en bonne santé et le rester constitue l'engagement premier de la FFEPGV. Sa démarche replace l'individu au centre des activités et aborde le bien-être en trois dimensions : physique, mental et social. Au programme de cet ouvrage de référence : construire une séance, les indicateurs sport santé, des questionnaires, des tests et instruments de mesure.

I. Gaubert - V. Bauret - O. Beraguas - E. Bonnaventure - M. Duclos  
256 pages - 210 photos et schémas - Ed. Amphora.



Centrale d'achats de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

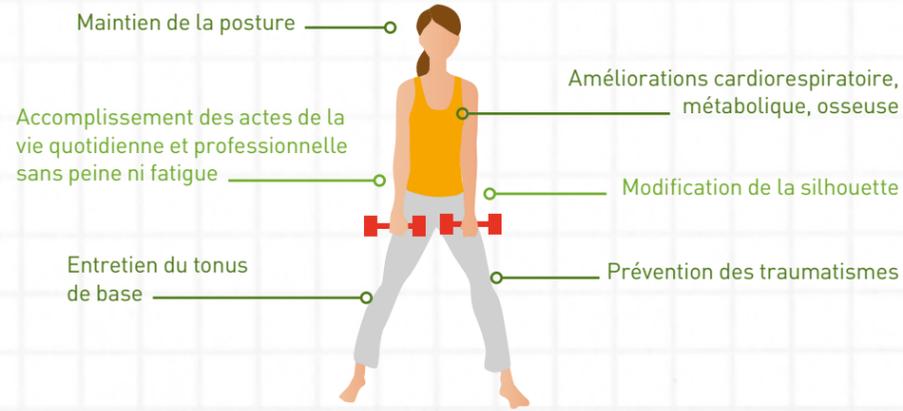
GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé  
Tél. 02 41 44 19 76 - Courriel : contact@gevedit.fr

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement :



## LA FORCE

La force correspond à la capacité du muscle à travailler contre une résistance.



## LA SOUPLESSE

La souplesse est la qualité qui permet de conserver aux articulations leur degré de mobilité propre et par conséquent l'amplitude maximale des mouvements.



	Membres supérieurs <i>Test de force des bras</i>	Membres inférieurs <i>Test de saut en longueur sans élan</i>
<b>Postures</b>		
<b>But</b>	Mesurer la force des membres supérieurs et du tronc.	Mesurer la force explosive des membres inférieurs
<b>Consignes</b>	Mettez-vous en appui facial au sol, les mains à l'aplomb des épaules. <b>Si vous êtes une femme</b> , vous êtes en appui sur les genoux. <b>Si vous êtes un homme</b> , vous êtes en appui sur les pieds. Faites le maximum de « <i>pompes</i> » (flexions et extensions complètes des bras, le buste allant toucher le sol) en une minute.	Tenez-vous debout, les pieds joints, les orteils juste derrière la ligne de départ. Fléchissez les genoux en plaçant les bras vers l'avant, à l'horizontale. D'une détente vigoureuse, accompagnée d'un balancement des bras, sautez le plus loin possible. Réceptionnez-vous, les pieds joints, sans perdre l'équilibre. Effectuez le test trois fois, le meilleur résultat étant compté.
<b>Précautions</b>	Veiller à préserver une posture gainée, tête dans l'alignement du buste.	Les tapis doivent être fixés solidement au sol. Il est recommandé de réaliser le test pieds nus (risques de glissade en chaussettes).
<b>Recueil de données</b>	L'évaluateur relève le nombre de « <i>pompes</i> » réalisées en une minute.	L'évaluateur mesure la distance en centimètres de la ligne de départ jusqu'au premier point de contact des talons avec le sol.
<b>Lecture des résultats</b>	<b>Pour les femmes</b> : voir barème en page 4 <b>Pour les hommes</b> : voir barème en page 4	Le meilleur des trois essais est enregistré en centimètres
<b>Le + Sport Santé</b>	<b>Interprétation des résultats</b> : Indice 1 = Très inférieur à la moyenne • Indice 2 = Un peu inférieur à la moyenne • Indice 3 = Moyen • Indice 4 = Un peu supérieur à la moyenne • Indice 5 = Très supérieur à la moyenne Ce test permet aux pratiquants de se situer et de ressentir concrètement les effets d'un travail de renforcement musculaire.	En plus de la mesure de la force des quadriceps, les résultats obtenus mettent en évidence la capacité de la personne à s'organiser de façon efficace dans un mouvement global : excentrique + concentrique + action des bras + coordination.

	Membres supérieurs <i>Test de souplesse des épaules</i>	Membres inférieurs <i>Test de flexion avant en position assise</i>
<b>Postures</b>		
<b>But</b>	Mesurer l'amplitude articulaire des épaules	Mesurer la souplesse du tronc et des muscles postérieurs de la cuisse
<b>Consignes</b>	En position debout, levez le bras droit et glissez la main derrière la tête, le long de la colonne vertébrale. La main gauche passe derrière le dos pour rejoindre la main droite. Vous essayez de croiser les mains derrière le dos, paume contre paume. Maintenez cette position pendant au moins 2 à 3 secondes. Puis, inversez la position des bras et répétez le test.	Déchaussez-vous, asseyez-vous jambes tendues au sol. Calez les pieds contre une planche, qui est perpendiculaire au sol. Vous inclinez le tronc en avant, bras et jambes tendus vers les orteils, en vous étirant au maximum. Maintenez cette position d'étirement 2 à 3 secondes maximum sans faire de mouvements saccadés. Faites ce test 2 fois de suite.
<b>Précautions</b>		Pour réaliser ce test correctement et sans entraîner de lésions, la personne devra faire quelques mouvements d'échauffement standards au préalable. L'évaluateur demande à la personne de faire le mouvement de flexion du buste une fois sans forcer.
<b>Recueil de données</b>	L'évaluateur estime visuellement les limites. En référence au tableau ci-dessous, il attribue un nombre de points pour chaque côté.	L'évaluateur mesure la distance entre les doigts et le point «0» matérialisé sur le banc. Seul le meilleur des deux résultats est enregistré. Lorsque les doigts des deux mains n'atteignent pas le point 0, l'évaluateur enregistre la distance moyenne du bout des deux doigts comme préconisé ci-dessous.
<b>Lecture des résultats</b>	<b>Lecture des résultats</b> : Les mains se touchent paume contre paume = 5 points • Les mains se chevauchent = 4 points • Les mains se chevauchent = 3 points • Les mains sont écartées = 2 points • Les mains sont très écartées (+ de 5 cm) = 1 points	Les doigts n'arrivent pas à franchir le point «0» : on note de la façon suivante : - 3 cm, - 2 cm, - 1 cm... Les doigts dépassent le point «0» : on note comme suit : + 1 cm, + 2 cm, + 3 cm...
<b>Le + Sport Santé</b>	La capacité évaluée par ce test permet, alliée à une souplesse générale bien entretenue, de conserver une aisance gestuelle optimale, de prévenir les risques de mal de dos et de gérer le tonus des muscles engagés.	Ce test permet d'aborder la notion de muscle tonique (ici les ischio-jambiers) et la nécessité de privilégier leur étirement notamment lorsque les résultats sont négatifs.