



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS

# SEM AINE DE LA FORME

du 30 septembre  
au 08 octobre 2023

## CAHIER DES CHARGES



### UNE SEMAINE POUR

- SENSIBILISER
- ÉVALUER
- INITIER
- ACCOMPAGNER
- PARTAGER

Un événement  
labellisé





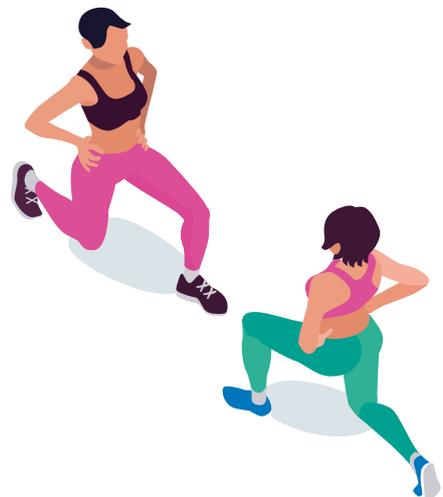
# Présentation

La Semaine de la Forme est un événement national entièrement **gratuit**, porté par la Fédération et mis en place par les Associations Sports pour Tous. Les Clubs et Comités organisent des séances et activités avec pour objectif de sensibiliser le grand public à la notion de «forme» et aux bienfaits de l'activité physique et sportive.

Grâce à cet événement, le réseau Sports pour Tous met en évidence son engagement et son expertise en matière d'accessibilité des activités sportives de loisir.

La date des actions dans le cadre de la Semaine de la Forme est imposée : entre le **30 septembre et le 8 octobre 2023**. La structure organisatrice est libre de choisir la durée de son action durant cette période.

***Afin de vous aider dans l'organisation et le déroulement de votre manifestation sportive, et afin d'uniformiser l'action sur le territoire, la Fédération Française Sports pour Tous vous adresse ce cahier des charges.***





# Qui peut organiser un événement dans le cadre de la Semaine de la Forme ?

Les organes déconcentrés de la Fédération (Comités Régionaux et Départementaux) et toute structure affiliée pour la saison en cours (pour cette année, affiliation pour la saison 2023/2024).

Leurs obligations sont de mettre en œuvre tous les moyens matériels et humains dont ils disposent pour permettre la tenue de l'évènement et assurer, notamment, la sécurité des personnes. La Fédération apportera du fait de son expérience un soutien logistique.



## Quel est l'intérêt pour un Club de mettre en place ce type d'évènement ?

- Assurer sa visibilité
- Recruter de nouveaux adhérents
- Entretenir une dynamique
- Faire participer les adhérents dans l'organisation et faire vivre le "vivier" de bénévoles





# À qui s'adresse cet événement ?

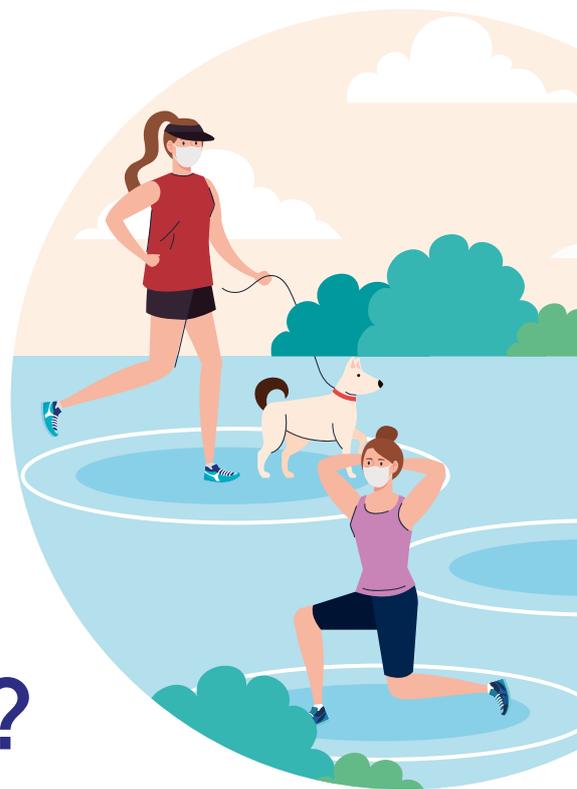
À tous les publics, particulièrement à ceux éloignés de la pratique.

# Où se déroulent ces événements ?

Partout sur le territoire métropolitain et ultra marin.

L'événement peut avoir lieu dans un Club, ou bien à l'extérieur de celui-ci.

Un des objectifs de cet événement est d'aller à la rencontre du public, il est donc recommandé d'organiser ces événements dans les lieux publics.



# Quand ?

Les actions menées dans le cadre de la semaine de la forme doivent avoir lieu **entre le 30 septembre et le 8 octobre 2023.**



# Comment participer, en tant que Club, à la semaine de la Forme ?

Il vous suffit d'inscrire votre manifestation avant le **6 septembre 2023** en complétant [ce formulaire](#), afin de pouvoir recevoir votre kit événement. Précisez, dans le champ «description de mon événement», la ou les activités proposées (Test de forme, Quiz de la forme, T'es en forme©, Parcours Multisport, Forme plus Sport©).



Dès que votre inscription sera réalisée, nos services se chargeront de rendre votre événement visible depuis le site Internet fédéral et vous enverront un kit communication (goodies, rubalise et banderole pour les Clubs n'ayant pas encore organisé cet événement).

## Quelles activités proposer ?

Participer à l'événement annuel fédéral : la Semaine de la Forme. Pour y participer, vous pourrez mettre en place au minimum une des actions décrites ci-dessous. Elles répondent chacune à des objectifs qui tendent à améliorer la forme des Français. Il vous suffit de mettre en place une activité permettant de sensibiliser voire d'améliorer la forme des Français. Pour cela vous disposez de différents moyens, allant de la sensibilisation au partage.





## Test de forme

**Objectif** : informer le participant sur un indice de sa forme

**Contenu** : le participant teste sa forme à l'aide de l'outil « Testez votre forme ». Suite aux résultats, l'animateur est en mesure de l'informer sur son niveau de forme actuel

**Nombre d'encadrants / participants** : 1 animateur pour 1 à 5 participants

**Durée de l'action** : 5 à 10 minutes

Matériel mis à disposition par la Fédération : la [page internet dédiée](#) (gratuit)



## Quiz de la forme

**Objectif** : sensibiliser le participant sur ce qu'est la forme et sous quelles formes

**Contenu** : le participant peut répondre au Quiz disponible sur le [site internet](#) fédéral. Le quiz est structuré en catégorie sur les réalités, les perceptions, le physique, le psychique de la forme. Ce quizz est un prétexte à la discussion sur la vision de la forme entre l'animateur et le participant

**Nombre d'encadrants / participants** : 1 animateur

**Durée de l'action** : 10 minutes

**Matériel mis à disposition par la Fédération** : [site Quiz](#) (gratuit)



## T'es en forme

**Objectif** : participer à l'éducation des plus jeunes sur la conception de la forme, leur niveau de forme etc...

**Contenu** : entre tests et activités collectives ludiques, les enfants apprivoisent ce qu'est la forme durant une APS et au quotidien comment en prendre soin tout en s'amusant

**Nombre d'encadrants / participants** : 1 à 2 animateurs pour 15/20 enfants

**Durée de l'action** : 1 heure

**Matériel mis à disposition par la Fédération** : kit et manuel d'utilisation T'es en Forme (**stocks limités**) (200 € TTC le kit, sans frais de livraison) [VOIR ANNEXE](#)





## Parcours Multisport

**Objectif** : pratiquer différentes activités et ressentir l'impact des pratiques sur sa forme

**Contenu** : vous pouvez proposer plusieurs activités aux participants. Et dans la mesure du possible, n'hésitez pas à leur faire découvrir différentes familles d'activités comme les arts énergétiques, le Fitness/Gym, les jeux d'opposition et les jeux collectifs qui impacteront sous de multiples aspects la forme du pratiquant

**Nombre d'encadrants / participants** : 1 à 4 animateurs pour 20 à 50 personnes

**Durée de l'action** : 2 heures à ½ journée

## Forme plus Sport<sup>(c)</sup>

**Objectif** : évaluer sa forme et sa condition physique actuelle

**Contenu** : les Tests Forme plus Sport<sup>®</sup> sont constitués de 5 tests pour évaluer individuellement la forme du participant et l'orienter en fonction de son bilan de forme vers des activités physiques et sportives

**Nombre d'encadrants / participants** : 1 animateur pour 1 à 2 pratiquants

**Durée de l'action** : 20 à 30 min par passation

**Coût** : une passation a un coût de 4 euros TTC. Cette passation permet de faire passer un participant et d'obtenir des résultats personnalisés grâce au logiciel Mindeval.

**Procédure** : pour mettre en place Forme Plus Sport<sup>©</sup>, veuillez déclarer votre événement **avant le 11 septembre 2023** (commande à effectuer auprès de [isabelle.tail@sportspourtous.org](mailto:isabelle.tail@sportspourtous.org))





## Pass Club©

**Objectifs :** accompagner les participants vers une pratique adaptée et pérenne en Club.

Mise en place de programmes passerelles multisports et multifactoriels (ateliers de prévention) afin de favoriser la remise à la pratique d'activité sportive. Ces programmes commencent par une évaluation de la condition physique, suivis par des séances d'activités physiques en groupe une ou plusieurs fois par semaine. La même évaluation de la condition physique est menée en fin de programme afin d'analyser les progrès obtenus.

Pour cela nous disposons d'outils, comme les programmes fédéraux (DiabetAction©, PIED©, Cœur et Forme©, Moove Eat©, Belle en Sport©, Môm'en Sport©, Tribu'Sport©).

**Contenu :** mise en place de programmes passerelles etc.

**Nombre d'encadrants / participants :** 1 animateur pour 12 personnes maximum.

**Durée de l'action :** 3 mois.

**À long terme :** les personnes ayant suivi le programme passerelle ou orientées directement vers les associations sportives travaillent désormais leurs acquis par une pratique physique régulière adaptée à chacun.





## Outil de sensibilisation à la forme : bilan personnalisé

**Objectifs :** améliorer la Forme des français durablement en les encourageant à pratiquer une activité physique régulière.

**Contenu :** l'outil conçu en 3 blocs :

- Le Quizz de la Forme.

Il permet à l'utilisateur d'évaluer la perception de la forme qui est la sienne. Esthétique ? Santé ? Performance ? Comment perçoit-il le fait d'être en Forme ?

- Le test de condition physique « 2 minutes sur place ».
- Ce test permet d'identifier de manière objective, l'état de forme d'un participant.

L'intérêt de réaliser ces 2 tests, est de mettre en lumière le décalage - ou non- qu'un participant pense de sa forme avec son état de forme réel. Ce croisement de données permet d'identifier les aspirations et les besoins de pratique de chacun

- L'activité faite pour le participant.
- Il existe pour chacun une ou plusieurs activités recommandées et dans laquelle il peut s'épanouir.... il suffit juste de trouver laquelle...

**Nombre d'encadrants / participants :** autonome

**Durée de l'action :** 10 minutes.

**Outil mis à disposition par la Fédération :** [voir plate-forme](#)



## Parrainage

**Objectifs :** partager sa pratique dans un Club Sports pour Tous

**Contenu :** voici quelques idées à mener indépendamment ou en les associant, afin de créer l'action parrainage la plus adaptée à votre structure :

- Une séance gratuite dans votre structure. Appuyez-vous sur une séance d'activité déjà existante. Vos adhérents (parrains) y inviteront leurs filleuls. Les voilà en immersion dans votre Club !
- Un événement ou une journée portes ouvertes. Créez un événement dédié dans lequel vous inviterez parrains et filleuls à partager un moment de convivialité et découvrir de nouvelles activités. Vous pouvez choisir le lieu de pratique habituel ou choisir un autre endroit.
- Les tests Forme Plus Sport©. La Fédération Française Sports pour Tous a développé des tests de forme validés scientifiquement : Forme Plus Sport©. Grâce à des exercices simples et rapides, les animateurs formés à l'outil peuvent conseiller et accompagner les pratiquants dans l'amélioration de leur santé et de leur bien-être. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre Comité pour obtenir plus d'informations.
- Ou toute autre idée qui vous plaira !

**Nombre d'encadrants, en fonction de votre action :**  
1 animateur pour 2 pratiquants en cas de tests jusqu'à 1 animateur pour 15 pratiquants en cas de séance sportive.

**Durée de l'action :** entre 1h et une journée associative

**Procédure :** rendez-vous sur [l'Extranet](#).





# Le soutien apporté par la Fédération

Une fois votre inscription réalisée, votre manifestation apparaîtra sur la page dédiée du site internet fédéral.

## SOUTIEN ADMINISTRATIF

**ASSURANCE** : inutile de faire une déclaration d'événement de votre côté, la Fédération se charge de déclarer les événements qui s'inscrivent dans le cadre de la Semaine de la Forme.

## SOUTIEN COMMUNICATION

Vous serez doté gracieusement d'un kit communication afin de faciliter vos actions.

Ce kit comprendra :

- une affiche personnalisable – format word
- des éléments visuels pour réseaux sociaux
- mailing type
- 1 banderole
- 1 rouleau de rubalise
- goodies aux couleurs de l'événement

### AFFICHE PERSONNALISABLE

Téléchargez-la [ici](#).

- Personnaliser la date de votre événement
- Cocher les activités que vous proposez
- Indiquer les coordonnées de votre Club

### BANDEAU POUR LES RESEAUX SOCIAUX

Téléchargez [ici](#) les éléments visuels pour Facebook.

### MAILING TYPE

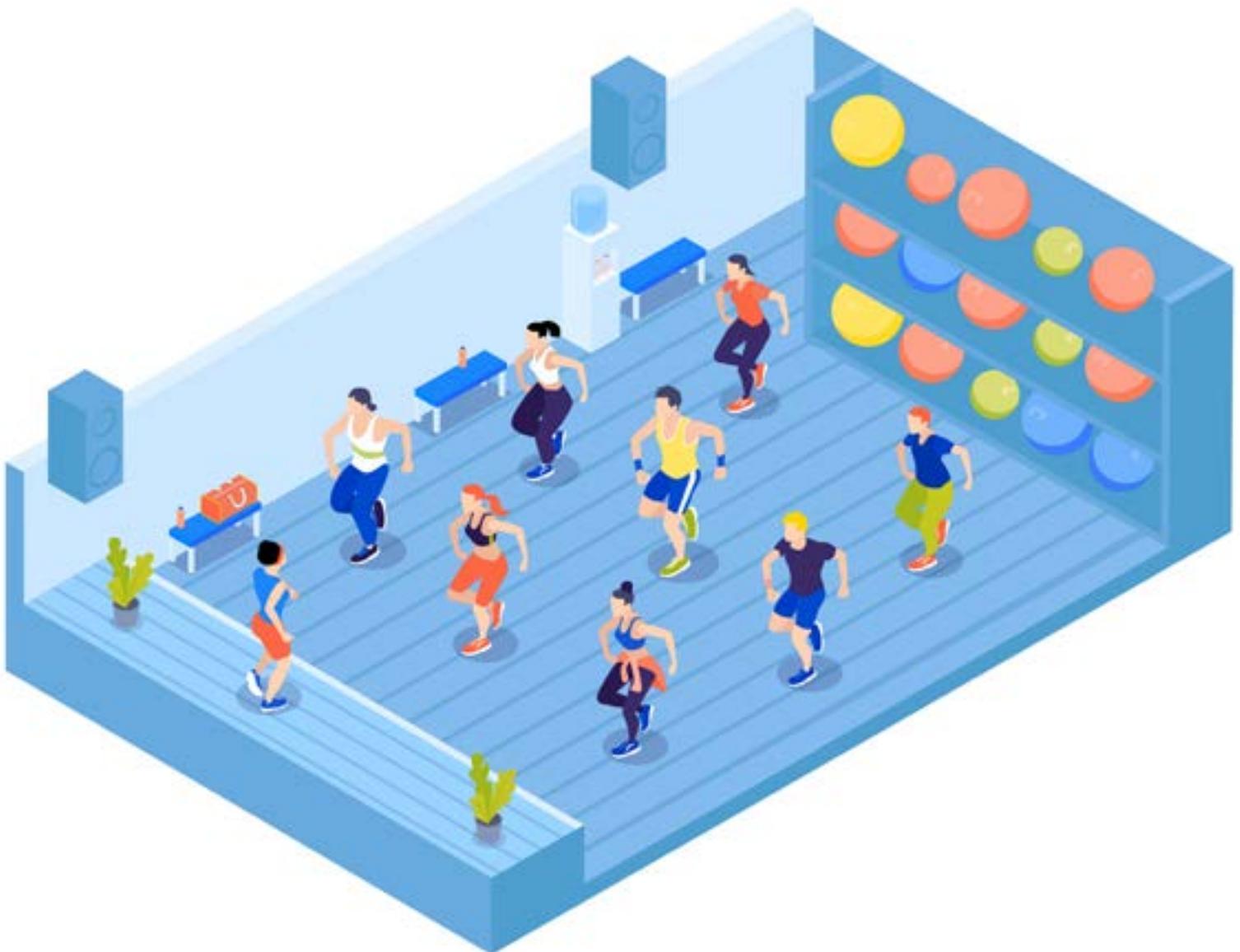
Téléchargez-le [ici](#).





# SOUTIEN PÉDAGOGIQUE

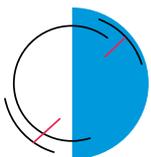
- Test de forme sur [site internet](#) - Gratuit.
- Quiz de la forme sur site internet - Gratuit.
- Les tests [Forme plus Sport®](#). 4 euros TTC par passation à régler au Comité Régional correspondant (commande à effectuer à [isabelle.tail@sportspourtous.org](mailto:isabelle.tail@sportspourtous.org)).
- Outil de [sensibilisation à la forme](#) - Bilan personnalisé





# Les obligations de l'organisateur

- Positionner la banderole sur le site de pratique.
- Proposer une ou plusieurs des activités proposées dans le cadre de la Semaine de la Forme.
- Adresser à la Fédération un bilan avant le **10/11/23**. ([fiche bilan](#))
- Communiquer sur votre association en tant qu'affiliée à la Fédération Française Sports pour Tous.
- Ne pas utiliser les supports de communication mis à votre disposition en dehors de la Semaine de la Forme.
- La dénomination "Semaine de la Forme" est la propriété exclusive de la Fédération Française Sports pour Tous. L'organisateur doit utiliser le nom de l'événement pour sa communication.  
Toute production officielle, quelle que soit la forme ou la nature du sport (notamment : impression, édition, réalisation, productions ou produits dérivés, etc.) devra obligatoirement respecter la charte graphique de l'événement.



Pour rappel, le logo fédéral est la propriété exclusive de la Fédération et ne peut être utilisé sans l'accord expresse de son service Communication ([communication@sportspourtous.org](mailto:communication@sportspourtous.org)).

- Développement durable : l'organisateur s'engage à prendre des dispositions et à mettre en place des actions visant à favoriser le développement durable (économie d'énergie, gestion des déchets...).





# Contexte

Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 sont une opportunité d'accessibilité au sport pour tous. Notre performance sera celle de l'accomplissement, de l'éducation par le sport et de l'épanouissement personnelle. Une performance humaine, sociale et citoyenne. En effet, la Fédération Française Sports pour Tous, accorde une importance à l'activité comme vecteur d'amélioration de la condition physique, du bien-être et de la relation aux autres. Les actions qui découleront de cet objectif permettront d'améliorer la santé des pratiquants, de les sensibiliser à la préservation de leur capital santé, et de les accompagner vers une pratique adaptée. C'est pourquoi La Fédération Française Sports pour Tous a fait le choix d'inscrire l'événement la «Semaine de la Forme» dans la démarche de Label «Terre de Jeux 2024».



## Nos objectifs

-  **+ de sport dans le quotidien des Français**
-  **Vivre et faire vivre l'aventure des Jeux**
-  **Un héritage durable pour changer le quotidien des Français grâce au sport**
-  **Favoriser la découverte du sport et de ses valeurs**

Nous avons tous, Fédération, Comités Régionaux, Comités Départementaux, Clubs, une carte à jouer afin de nous inscrire dans cette aventure et même au-delà, en participant à l'héritage des Jeux. Nos Clubs Sports pour Tous sont et doivent rester les premiers acteurs de la Forme auprès des Français.

Notre performance ?

Mettre, voire de remettre le sport dans le quotidien de chacun, de permettre la reprise de l'activité physique et sportive, de leur permettre de s'engager et de participer à un temps fort des Jeux 2024, en créant dès 2021 une dynamique sur l'ensemble de nos territoires. La finalité sera de proposer un héritage de Paris 2024 durable pour l'éducation, pour la santé et pour l'inclusion du plus grand nombre.







# FICHES RÉCAPITULATIVES DES DÉMARCHES À EFFECTUER AVANT LA MANIFESTATION

	Réalisé O / N
<b>DÉMARCHES ADMINISTRATIVES</b>	
Arrêter la date	
Définir un budget prévisionnel (salaires éventuels, frais de déplacement, restauration, hébergement, location de salle, matériel, communication, fournisseurs, etc.)	
Mettre en place un retroplanning afin d'optimiser votre organisation	
Demander autorisation occupation lieu public (mairie et/ou préfecture)	
Déclarer votre événement auprès de la SACEM (droits musicaux)	
<b>DÉMARCHES LOGISTIQUES</b>	
Mobiliser des adhérents qui pourront vous aider dans le bon déroulement de la journée	
Identifier les ressources humaines nécessaires	
Repérer le site	
Définir la ou les journées de manifestation	
Identifier les actions souhaitées parmi celles proposées par la Fédération	
Identifier le matériel nécessaire	
Prévoir un comptage des participants pour évaluer votre action	
Prévoir des bouteilles d'eau et des aliments sucrés en cas de besoin	
<b>DÉMARCHES COMMUNICATION</b>	
Personnaliser <a href="#">l'affiche jointe</a>	
Prévoir un mailing ( <a href="#">modèle joint</a> ) à adresser à vos adhérents	
Contactez votre mairie pour bénéficier d'un soutien en termes de communication (magazine de la ville, panneaux information...)	
Communiquer sur l'événement sur votre site internet, vos réseaux sociaux, via vos adhérents ( <a href="#">visuels joints</a> )	





## PENDANT LA MANIFESTATION

	Réalisé O / N
<b>DÉMARCHES LOGISTIQUES</b>	
Installer la signalétique (banderole...)	
Coordonner les ressources humaines d'organisation	
Coordonner les ressources humaines sportives	
Coordonner les activités de la manifestation	
Promouvoir le jeu concours	
Identifier le matériel nécessaire	
<b>DEMARCHES COMMUNICATION</b>	
Distribuer des cartes contact avec les coordonnées de votre club	

## APRÈS LA MANIFESTATION

	Réalisé O / N
Évaluer l'action - nombre de participants...	
Faire le bilan financier	
Envisager des pistes d'optimisation pour la prochaine organisation	
Envoyer le bilan type à la Fédération Française Sports pour Tous	



Besoin d'informations complémentaires ?

Contactez [semainedelaforme@sportspourtous.org](mailto:semainedelaforme@sportspourtous.org)



2023



La batterie de tests se veut être une approche de découverte et d'initiation, permettant de sensibiliser les enfants à la condition physique et à la santé.

Depuis sa création, notre Fédération Française Sports pour Tous s'engage à promouvoir les activités physiques et sportives de détente et de loisir à tous les âges et dans tous les milieux, considérant ces activités comme un élément important de l'éducation, de la culture, de la santé publique et de la participation à la vie sociale.

Les objectifs prioritaires sont :

- L'entretien et l'amélioration de la condition physique et psychique de l'individu
- Le développement du lien social

La Fédération Française Sports pour Tous a ainsi développé une batterie simple, ludique, et peu coûteuse sous forme de 5 tests pouvant être utilisés pour diverses occasions :

- Écoles primaires
- Forums d'associations
- Événementiels
- Journées de promotion/sensibilisation activité physique
- Les Clubs / associations

Etc.

Les tests concernent les habiletés motrices principales suivantes :

- Vitesse, explosivité
- Équilibre
- Force des membres supérieurs
- Coordination
- Cardio-endurance

Cette initiative favorisera la promotion des activités physiques et sportives notamment dans le cadre de la lutte contre la sédentarité et des maladies associées (risques cardiovasculaires, obésité, diabète...). Le prolongement de cette action sera rendu possible par le lien vers les programmes fédéraux (sport socio-éducatif, sport loisirs) et le développement de la pratique multisports.

Ces tests pourront être adaptés pour des publics spécifiques.

Ces tests sont destinés aux enfants âgés de 6 à 12 ans.

Prévoir une possible adaptation pour les enfants plus jeunes ou plus âgées souhaitant découvrir les tests.

SEM-AINE DE LA FORME



2023

## Test 1 : le Carré'men Speed



### 1) Objectifs

Réaliser l'ensemble du parcours le plus vite possible.

### 2) Habilités motrices évaluées

Ce test permet d'évaluer la vitesse, l'explosivité et la coordination.

### 3) Matériel

- Gants de boxe,
- Une zone de départ matérialisée par une marque au sol,
- Un plot, situé à 5 mètres de la zone de départ horizontalement,
- Un marquage au sol pour représenter la zone de saut: à 0 cm, 20 cm et 40 cm,
- Une zone d'arrivée matérialisée par une marque au sol,
- Disposer avant la zone d'arriver un tapis numéroté de 1 à 4 (ou 6 si tapis BrailleTonik) de format 1,20m x 0,60m et un punchingball numéroté de 1 à 4 (penser à avoir une pompe pour gonfler le punchingball),
- Chronomètre,
- Des pieds et mains,
- Des crayons pour cocher les résultats sur les « personnages-mascotte » : pour ce test les croix seront disposées sur la tête et jambes,
- Espace nécessaire : 30m<sup>2</sup>.

### 4) Consignes

- Enfiler les gants de boxe,
- Se placer derrière la ligne de départ, en position debout prêt à partir au top de l'animateur,
- Courir le plus vite possible jusqu'au premier plot (qui se trouve à une distance de 5 mètres du départ),
- Se déplacer pied-main le plus vite possible sur les cibles D et G pour atteindre la zone du saut (qui se trouve à une distance de 5 mètres du premier plot),
- Réaliser un saut pieds joints le plus loin possible : un bonus d'une seconde sera attribué pour un saut de 20 cm et plus.
- Courir en marche avant le plus vite possible pour arriver à la zone du « frappé »,
- Sauter sur les bons numéros du tapis (qui seront reconnaissable par un tracé que l'animateur aura réalisé au préalable).
- 4 numéros seront donnés par l'encadrant au début du parcours,
- Taper sur les bons numéros du punchingball (qui seront reconnaissable par un tracé que l'animateur aura réalisé au préalable) OU si pas de tracé, faire une frappe pour faire tomber le punching ball au sol,
- 4 numéros seront donnés par l'encadrant en amont du parcours,
- Le chronomètre :
  - est enclenché lorsque le pied arrière de l'enfant quitte le sol,
  - est arrêté lorsque l'enfant passe devant le repère d'arrivée (le buste franchit la verticale de la ligne d'arrivée),
- La durée maximale de ce test (consignes comprises) ne doit pas excéder 3 minutes,
- Il faudra compter 1 ou 2 encadrants pour réaliser ce test.,
- S'assurer que les enfants évalués ne présentent aucune contre-indication,
- Faire une démonstration commentée pour expliquer le test à l'enfant.

### 5) Mesures

Une croix verte pour une réalisation : de 10 à 15 secondes	une croix verte au niveau de la tête si 3 ou 4 bons numéros
Une croix jaune pour une réalisation de 16 à 20 secondes	une croix jaune au niveau de la tête si 2 ou 1 bons numéros
Une croix orange pour une réalisation de plus de 20 secondes	une croix orange au niveau de la tête si 0 bons numéros

SEMAMINE DE LA FORME

2023

## Test 2 : la Planche en Folie

**1) Objectifs**

Réaliser le parcours le plus vite possible en gardant l'équilibre.

**2) Habilités motrices évaluées**

Ce test permet d'évaluer l'équilibre, la précision.

**3) Matériel**

- Un plateau d'équilibre + les poignets,
- Chronomètre,
- Une zone matérialisée par une marque au sol,
- Des crayons pour cocher les résultats sur les « personnages-mascotte » : pour ce test les croix seront disposées sur les pieds,
- Espace nécessaire : 2m<sup>2</sup>.

**4) Consignes**

- Se placer prêt d'un mur ou à défaut prévoir le dos d'une chaise à proximité,
- Utiliser de préférence le plateau violet pour les (6-12 ans),
- Se placer sur le plateau d'équilibre en position debout en équilibre,
- Réaliser en un essai, à l'aide de son corps, des mouvements d'équilibre et de précision pour que la bille atteigne le point d'arrivée : Ne pas utiliser l'appui du sol pour réaliser le parcours,
- Un marquage sur le plateau sera réalisé par l'animateur en amont afin d'y indiquer clairement le point de départ et le point d'arrivée,
- Le chronomètre :
  - est enclenché lorsque les deux pieds sont sur le plateau d'équilibre,
  - est arrêté lorsque l'enfant termine le parcours (c'est-à-dire lorsque la bille atteint son point d'arrivée).

Ne pas stopper le chronomètre lorsque l'enfant tombe du plateau, il pourra remonter pour finir son parcours en laissant défiler le chronomètre.

- La durée maximale de ce test (consignes comprises) ne doit pas excéder 2 minutes.
- Il faudra compter 1 encadrant pour réaliser ce test,
- S'assurer que les enfants évalués ne présentent aucune contre-indication,
- Faire une démonstration commentée pour expliquer le test à l'enfant,
- Autorisez-le à faire un essai afin de le familiariser avec le plateau et d'être sûr qu'il a compris les instructions.

**5) Mesures barème à finaliser après l'expérimentation en région (mai-juin 2013)**

- Une croix verte pour une réalisation : < 45 secondes
- Une croix jaune pour une réalisation : > 45 secondes < 60 secondes
- Une croix orange pour une réalisation : > 60 secondes

**Le plateau violet est le plus adapté pour les 6-12 ans.**

SEMMAINE DE LA FORME



2023

## Test 3 : le Dribble'Boquet



### 1) Objectifs

Réaliser le maximum de dribles en 3 fois 30 secondes.

### 2) Habilités motrices évaluées

Ce test permet d'évaluer la coordination main-œil.

### 3) Matériel

- Ballon de drible (Paille, swiss ball top quality, basketball, autre)
- Bilboquet en plastique
- Chronomètre
- Des crayons pour cocher les résultats sur les « personnages-mascotte » : pour ce test les croix seront disposées sur les mains.
- Espace nécessaire : 4m<sup>2</sup>

### 4) Consignes

- Départ 2m avant le premier plot
- Réaliser le parcours avec un maximum de drible avec la paume de la main droite en 30 secondes
- Réaliser le parcours avec un maximum de drible avec la paume de la main gauche en 30 secondes
- Réaliser un lancer avec le bilboquet
- La durée maximale de ce test (consignes comprises) ne doit pas excéder 2 minutes.
- Il faudra compter 1 encadrant pour réaliser ce test.
- S'assurer que les enfants ne présentent aucune contre-indication,
- Faire une démonstration commentée,
- Complication si besoin : faire le parcours en marche arrière

### 5) Mesures

- Une croix verte pour une réalisation : < 40 secondes
- Une croix jaune pour une réalisation : > 40 secondes et < 60
- Une croix orange pour une réalisation : > 60 secondes

SEMMAINE DE LA FORME



2023

## Test 4 : Marque des Poings



### 1) Objectifs

Réaliser le maximum de frappes pendant 30 secondes.

### 2) Habilités motrices évaluées

Ce test permet d'évaluer la cardio-endurance.

### 3) Matériel

- Un punchingball
- Des gants de boxe
- Chronomètre
- Des crayons pour cocher les résultats sur les « personnages-mascotte » : pour ce test les croix seront disposées sur le cœur.
- Espace nécessaire : 4m<sup>2</sup>

### 4) Consignes

- Enfiler les gants
- ¼ de tour : 4 points arrêt et frappes de face
- Réaliser un maximum de frappes pendant 30 secondes,
- L'animateur comptera à voix haute le nombre,
- La durée maximale de ce test (consignes comprises) ne doit pas excéder 2 minutes.
- Il faudra compter 1 encadrant pour réaliser ce test.
- S'assurer que les enfants ne présentent aucune contre-indication,
- Faire une démonstration commentée,
- Ajouter : marquage au sol en cercle : tour dans les 2 sens entre 30 et 50 cm.

### 5) Mesures

- Une croix verte pour une réalisation : > 20 frappes
- Une croix jaune pour une réalisation : < 20 frappes et > 10
- Une croix orange pour une réalisation : < 10 frappes

SEMMAINE DE LA FORME



2023

SEMAINE DE LA FORME

## LA PLACE DES PARENTS LORS DES TESTS PEUT ÊTRE LA SUIVANTE



**Carrément Speed** : le parent équipe l'enfant, le suit et l'encourage.

**La Planche en Folie** : le parent et l'enfant réalisent le test chacun sur une planche différente en simultanée.

**Dribble'Boquet** : idem réalisation par le parent et l'enfant du test.

**Marque des Poings** : le parent peut compter le nombre de répétitions .

## PRÉVOIR UN TEMPS D'ÉCHANGE POUR EXPLIQUER QUE LE PROGRAMME TRIBU SPORT EST AVANT TOUT

- Un espace de jeu avec son enfant
- L'occasion de faire des activités inhabituelles, découverte d'activités (multi activité)
- Lieu d'échange avec d'autres parents
- Temps balisé et réservé.

## PROCÉDURE : DÉROULEMENT DE L'ACTION POUR LE PARTICIPANT

- Arrivée sur un événement d'un enfant avec ses parents
- L'animateur accueille l'enfant et ses parents, lui explique les principes de l'événement et de l'ensemble des tests et lui remet son « passeport »
- L'enfant passe par l'atelier échauffement
- L'enfant passe les tests
- L'enfant passe par l'atelier étirement
- A la fin des tests, un temps d'échange est prévu entre l'animateur, l'enfant et les parents



2023



# SEM-AINE DE LA FORME

## En résumé

- Temps de passation pour l'évaluation du participant : 10 – 15 min environ
- Voici le déroulement d'une évaluation :
  - Accueil des participants
  - Échauffement
  - Déroulement des tests par atelier
  - Étirement



[semainedelaforme@sportspourtous.org](mailto:semainedelaforme@sportspourtous.org)