

## Ille-et-Vilaine. Faites le point sur votre condition physique

Et si vous faisiez le point sur votre condition physique ? Ce sera possible (et gratuit) en Ille et Vilaine, dans plusieurs communes (Fougères, Rennes, Mordelles, Combourg) dans le courant du mois d'avril à l'initiative de la Fédération Française de Sports pour Tous.

La Fédération organise en effet des sessions de **Tests Forme Plus Sport dans plusieurs villes de France, durant le mois d'avril notamment. Voici les différentes dates en Ille et vilaine :**

Du 10 au 12 avril 2018 à Mordelles (35)

11 avril 2018 à Fougères (35)

18 avril 2018 à Rennes (35)

19 avril 2018 à Combourg (35)

Deux catégories de tests **validés scientifiquement** et élaborés notamment par la **Fédération Française Sports pour Tous** seront proposés lors de ces journées :

– **Évaluation de la condition physique des adultes (ECPA).**

– Evaluation de la condition physique des seniors (ECPS). (+ de 60 ans)

Ils consistent à réaliser des **tests simples notés (équilibre, souplesse, endurance)**, en un temps minimum. Ils sont accessibles à tous de 18 à 94 ans (hors contraintes médicales) et permettent d'obtenir des données précises.

Les notes de ces tests sont entrées dans un logiciel qui donne ensuite un **diagramme très précis de sa condition physique**, avec des commentaires très claires sur chaque point de la courbe. ( **Cette courbe est envoyée par mail au participant** )

**Les animateurs qui sont sur place lors de cette journée, s'appuient sur ces résultats pour donner des conseils ou des recommandations** pour que chaque individu gère sa condition physique au plus près de ses besoins et de ses envies. Ces tests ont également pour but d'accompagner les animateurs dans leur choix de séances afin de répondre au mieux aux besoins de leurs adhérents.

**Exemple d'exercices à réaliser pendant les 15 min de tests :**

(des notes sont données après chaque exercices en fonction du barème défini)

1- Évaluation souplesse des épaules : essayer de rapprocher ses bras dans le dos – mesure de la distance entre les 2 bras – Note donnée en fonction de cette distance



[Visualiser l'article](#)

2- Évaluation musculature des bras : poids de 1kg pour une femme et 2 kg pour un homme – monter le + de fois possible son bras avec le poids en 2 min

3- Évaluation endurance – Monté de genoux pendant 2 min (genoux le plus haut et le plus longtemps)

4- Évaluation souplesse jambe – Tendre la jambe et venir toucher son orteil – Mesure de la distance entre le doigt et son orteil.

5- Évaluation équilibre – Main croisés sur la poitrine – s'asseoir et se lever de sa chaise pendant 2 min.

*« Chaque test a été pensé et développé avec un seul objectif : proposer le meilleur accompagnement grâce aux analyses affinées des résultats par les animateurs qui dispenseront conseils et recommandations pour vos pratiques physiques et sportives en fonction de vos capacités, de vos besoins et de vos envies. Une prise en charge sur mesure, parce que chacun peut pratiquer le sport qui lui plait. Grâce aux préconisations de nos animateurs, chacun pourra trouver l'activité et la prise en charge la plus adaptée à ses possibilités. »* expliquent les organisateurs.

Crédit photo : Pixabay (cc)

[cc] Breizh-info.com , 2018, dépêches libres de copie et de diffusion sous réserve de mention et de lien vers la source d'origine