



LE LIVRET DES TESTS DE LA CONDITION PHYSIQUE



• ÉQUILIBRE • SOUPLESSE • FORCE • ENDURANCE •

LE SPORT, LA SANTÉ DES SENIORS



Chers tous,

Ce livret vous permettra de suivre l'évolution de votre forme physique.

La pratique d'une activité physique régulière et variée, associée à une alimentation équilibrée, vous permettra d'entretenir l'ensemble de vos capacités.

Nom

Prénom

Âge

Sexe

PRÉSENTATION



La Fédération française de la retraite sportive est la seule fédération multisports spécifiquement dédiée aux seniors.

Sa mission est de favoriser la pratique d'activités physiques et sportives adaptées aux plus de 50 ans en toute sécurité, convivialité et à moindre coût.

Elle a créé le concept Sport Senior Santé®, selon lequel une pratique régulière et adaptée de plusieurs activités complémentaires permet de retarder les effets du vieillissement et de vivre en meilleure santé.

La Direction technique nationale et les médecins de la Commission médicale ont conçu ce livret de tests indispensable au développement de nouveaux programmes innovants, Section multi-activités senior et Activ'mémoire.



Les tests d'évaluation de la condition physique pour le public senior permettront à chacun de faire le point sur ses capacités et de suivre leur évolution au cours de la saison sportive.



Pour interpréter les résultats des tests, vous pouvez vous référer aux couleurs du barème.

BARÈME | INTERPRÉTATION

| | |
|--|---|
| | Vous devez continuer et maintenir votre niveau d'activité physique quotidien. |
| | Vous pouvez encore améliorer votre capacité physique, ne vous relâchez pas. |
| | Vous pouvez réaliser davantage d'exercices travaillant cette capacité physique. |
| | Un travail régulier vous permettra d'améliorer votre capacité physique. |



ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE



Tenez-vous sur une jambe, relâchez les bras le long du corps. Choisissez le côté qui vous convient le mieux.

Vous pouvez faire deux essais.

👉 Le temps tenu en équilibre sera chronométré.

BARÈME

> 30 secondes

15 à 29 secondes

5 à 14 secondes

< 5 secondes

TEST 1

| RÉSULTATS | ÉVALUATION 1 | ÉVALUATION 2 | ÉVALUATION 3 |
|------------------------------------|---|---|---|
| Date | | | |
| Temps en secondes | | | |
| Votre résultat (cocher la case) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

Vous devez continuer et maintenir votre niveau d'activité physique quotidien.

Vous pouvez encore améliorer votre capacité physique, ne vous relâchez pas.

SOUPLESSE DISTANCE DOIGTS-SOL



TEST 2

Pieds joints, basculez lentement vers l'avant, bras tendus, pour tenter de toucher le sol, sans plier les genoux.

➔ La distance doigts/sol sera mesurée.

BARÈME

| 50-64 ans | 65-74 ans | 75 ans et + |
|------------|------------|-------------|
| 0 | < 5 cm | < 15 cm |
| 1 à 9 cm | 5 à 14 cm | 15 à 19 cm |
| 10 cm ou + | 15 cm ou + | 20 cm ou + |

| RÉSULTATS | ÉVALUATION 1 | | | ÉVALUATION 2 | | | ÉVALUATION 3 | | |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Date | | | | | | | | | |
| Nombre de cm | | | | | | | | | |
| Votre résultat (cocher la case) | <input type="checkbox"/> |

Vous pouvez réaliser davantage d'exercices travaillant cette capacité.

Un travail régulier d'activité physique vous permettra d'améliorer votre capacité physique.

FORCE DES MEMBRES INFÉRIEURS



TEST 3

Assis au milieu d'une chaise, dos droit, non appuyé au dossier, les pieds au sol de la largeur des épaules, bras croisés sur la poitrine, vous devez vous lever, bien droit, sans prendre d'élan, puis vous rasseoir, vous relever...

➔ Le nombre de levers effectués en 30 secondes sera comptabilisé.

BARÈME

| 50-64 ans | 65-74 ans | 75 ans et + |
|-----------|-----------|-------------|
| > 15 | > 12 | > 10 |
| 10 à 15 | 8 à 12 | 5 à 8 |
| < 10 | < 8 | < 5 |

| RÉSULTATS | ÉVALUATION 1 | | | ÉVALUATION 2 | | | ÉVALUATION 3 | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Date | | | | | | | | | |
| Nombre de levers | | | | | | | | | |
| Votre résultat (cocher la case) | <input type="checkbox"/> |

- Vous devez continuer et maintenir votre niveau d'activité physique quotidien.
- Vous pouvez encore améliorer votre capacité physique, ne vous relâchez pas.

TEST DE MARCHÉ DE 6 MINUTES



Sur un circuit marqué au sol, marchez pendant 6 minutes, en suivant les consignes données par l'animateur.

➔ La distance parcourue en 6 minutes et la fréquence cardiaque (pulsations) seront notées à différents moments du test.

BARÈME

| 50-59 ans | 60-69 ans | 70-79 ans | 80 ans et + |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| > à 650 m | > à 575 m | > à 500 m | > à 425 m |
| 575 à 650 m | 515 à 575 m | 450 à 500 m | 390 à 425 m |
| 500 à 575 m | 450 à 515 m | 400 à 450 m | 350 à 390 m |
| < à 500 m | < à 450 m | < à 400 m | < à 350 m |

TEST 4

| RÉSULTATS | ÉVALUATION 1 | ÉVALUATION 2 | ÉVALUATION 3 |
|---|---|---|---|
| Date | | | |
| Distance en mètres | | | |
| Pouls avant le test | | | |
| Pouls à l'arrêt immédiat du test | | | |
| Pouls après 2 mn | | | |
| Votre résultat (cocher la case) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

Vous pouvez réaliser davantage d'exercices travaillant cette capacité.

Un travail régulier d'activité physique vous permettra d'améliorer votre capacité physique.

CACHET DU CLUB

Avec le soutien de :



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RETRAITE SPORTIVE

12, rue des Pies 38360 Sassenage • www.federetraitesportive.fr

SEPTEMBRE 2020