

PARCE QUE MA SANTÉ SE CONSTRUIT AUJOURD'HUI !



UNE JOURNÉE POUR SE TESTER ET SE BOUGER

# Gardons la Forme!

ET TOUTE L'ANNÉE POUR CONTINUER !



Liberté  
Égalité  
Fraternité



# GARDONS LA FORME EN BRETAGNE !



## TESTE TA FORME

Mesure toi à des tests simples et rapides pour trouver tes points forts et ceux que tu peux améliorer



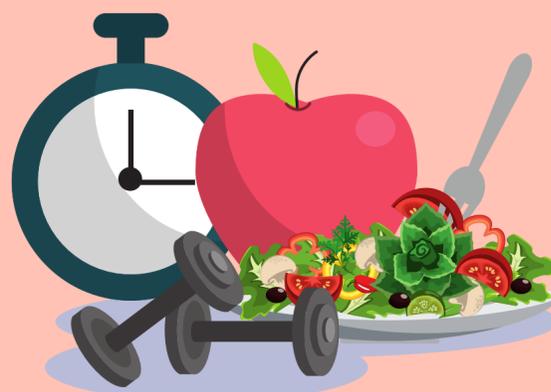
## ANALYSE TA FORME

Prends le temps d'une Analyse lors d'un entretien personnalisé



## AMELIORE TA FORME

Place à l'action!! Fixe toi des objectifs et identifie les moyens de les atteindre



## ENTRETIENS TA FORME

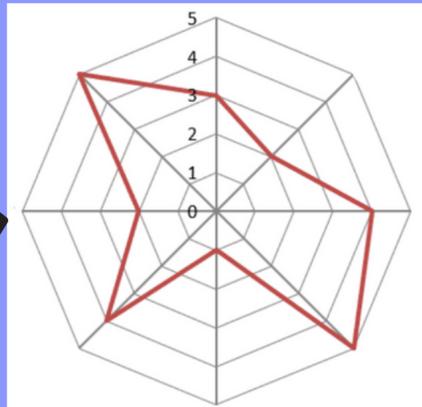
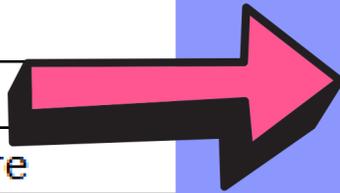
Place à la décision!! inscris toi dans du long terme et fixe toi des règles de vie

# UN PROJET EN 3 DIMENSIONS

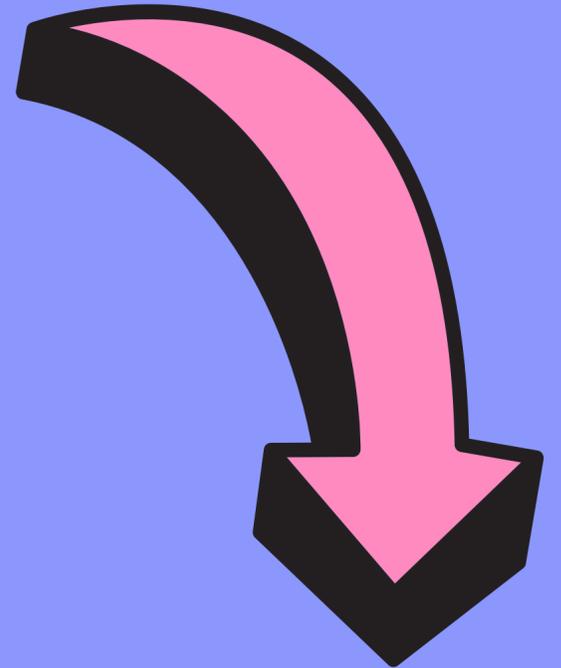
## DIMENSION PHYSIQUE

Coordination
Force
Equilibre
Endurance - cardio
Vitesse
Resistance - musculaire
Souplesse
Gainage
Tonicité

les tests



une visualisation de l'état général

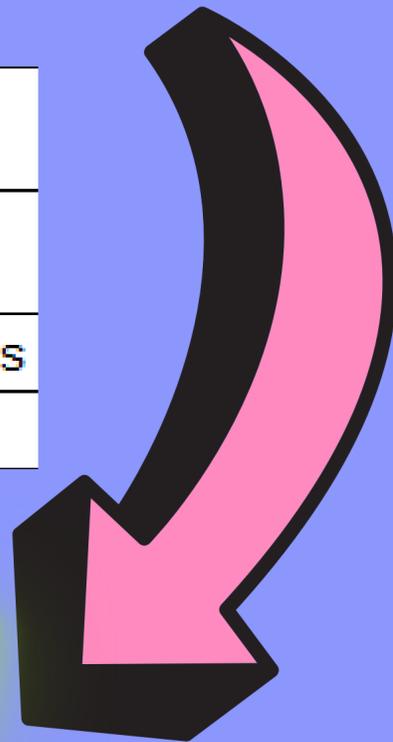


## DIMENSION COMPORTEMENTALE

ECRAN
SOMMEIL
ALIMENTATION
HYDRATATION
ADDICTIONS
CONDUITES à RISQUES

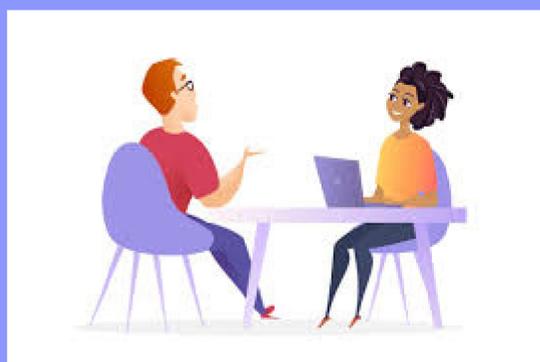
## DIMENSION SOCIALE

ACTIVITE PHYSIQUE (de toutes natures)
Contexte ENVIRONNEMENTAL et MATERIEL
Passe temps et centres d'intérêts
Cercle Familial / Amical



# UN TEMPS D'ENTRETIEN

**ANALYSE DES 3 DIMENSIONS :  
POUR QUESTIONNER SON QUOTIDIEN  
UN PROJET PERSONNEL À CONSTRUIRE**



## ...POURQUOI?

Ces 40 dernières années:  
moins 25% de capacités physiques  
chez les 7-18 ans

Sédentarité

Surpoids

Avenir / Santé

Estime de soi

## ...QUAND?

Au sein des créneaux de l'AS,  
mais pas seulement...

mercredi pm

pause méridienne

cours d'EPS

Demi-journée  
banalisée

Internes

## ...POUR QUI?

Pour tous les élèves et en  
particulier pour ceux qui  
ont décroché physiquement!

sportifs ou non

licenciés ou non

## ...PAR QUI?

Les animateurs d'AS, mais pas seulement !

Interdisciplinarité

Communauté  
éducative

Associations

Infirmièr(e)s

pôle  
restauration

**L'objectif du projet est de permettre une prise de conscience :**

**des élèves.....**pour s'engager dans une démarche personnelle d'amélioration,  
de maintien ou d'augmentation de sa condition physique.

**de La communauté éducative....**Tous les membres de la communauté  
éducative peuvent s'en saisir, des partenariats extérieurs peuvent être passés....

**des animateurs d'AS....**pour que l'AS propose aux élèves un programme adapté

**EN PLUS DES ACTIVITÉS SPORTIVES HABITUELLES  
LANCEZ OU POURSUIVEZ DANS VOTRE AS UNE  
DYNAMIQUE AUTOUR DU BIEN-ÊTRE ET DE LA FORME**

# ...MAIS COMMENT ?

nous fournissons une Caravane:



## LE MATÉRIEL

le matériel spécifique pour les ateliers de test



## LES SUPPORTS

- fiches explicatives de chaque test
- les affichages des ateliers
- les livrets individuels élèves
- Un document ressource d'aide au questionnement et recommandations



## LE DÉROULÉ

adaptable en fonction du contexte (nb élèves, nb de tests, durée, personnels disponibles...)

Tests physiques + entretien individuel

Vous pouvez démarrer **avant la journée** "caravane" et donner lieu à des échanges interdisciplinaires, des expos, en anticipant certains tests (ex: test VMA...).

Le **JOUR "J"** est adaptable à vos contextes. La cohérence vient de l'équilibre entre tests physiques et temps d'entretien individuel, des ateliers d'animations sportives peuvent être proposés en parallèle.

## ...ET APRÈS ?

**Le jour "caravane" peut être le point de départ ...  
...à vous de décider de la destination!**



**CONTACTEZ LE SERVICE RÉGIONAL OU VOTRE SERVICE DÉPARTEMENTAL UNSS POUR PROGRAMMER UNE INTERVENTION DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT !.....**

*Gardons la  
Ferme!*