



Les tests de condition physique permettent d'évaluer votre niveau de forme général. Ils sont composés de 6 ateliers :



Force musculaire des membres inférieurs
Test debout-assis pendant 30"



Équilibre statique
Test d'équilibre sur une jambe pendant 60"



Souplesse
Test de flexion du tronc vers l'avant



Endurance
Test de 6 minutes de marche active



Force musculaire des membres supérieurs
Mesure de la force de préhension pendant 30"



Mobilité scapulo-humérale
Estimation visuelle de la mobilité des épaules

Il ne s'agit pas de tests médicaux ou sportifs mais d'évaluations représentatives des gestes de la vie quotidienne.

Dans le cadre de votre accompagnement par efFORMip, vous devez participer à 3 sessions de tests à l'inclusion, à mi-parcours et à la fin de votre prise en charge. La 1^{ère} et la dernière sont réalisées avec votre éducateur sportif. **Vous devez nous transmettre les résultats de ces évaluations pour nous permettre de les intégrer dans votre dossier.** efFORMip vous fournira le planning des sessions de tests afin que vous puissiez vous inscrire auprès de notre équipe à une session intermédiaire.

Nous vous invitons à noter ces rendez-vous dans votre livret sport-santé :

Date de la 1^{ère} session de tests de condition physique

Date de la 2^{ème} session de tests de condition physique

Date de la 3^{ème} session de tests de condition physique

Intérêt des tests de condition physique

Les tests de condition physique constituent un élément fondamental de l'accompagnement d'efFORMip et une opportunité pour :

- Adapter votre pratique en club en fonction de vos résultats et de vos besoins spécifiques pour améliorer votre condition physique.
- Mesurer, au fil des tests, les effets bénéfiques d'une pratique sportive régulière et adaptée sur votre condition physique.
- Répondre à vos questions sur le fonctionnement du protocole efFORMip et vous informer des actualités du réseau.
- Faire le point sur les activités pratiquées en club et l'adéquation avec vos attentes.
- Echanger sur votre pratique d'activité physique et vous conseiller des exercices adaptés pour améliorer des éléments spécifiques de votre condition physique.

Interprétation des résultats

- 1-2 : AUGMENTER L'ACTIVITÉ
- 3 : AUGMENTER ENCORE UN PEU L'ACTIVITÉ
- 4-5 : MAINTENIR L'ACTIVITÉ

Profil de forme n°1 suite au test réalisé le

