

athlétest

testez votre forme



Venez tester votre forme à deux, en famille...
ou testez la forme d'un groupe : club, classe, ...



Athlétest© est un outil ludique, simple, facilement interprétable et qui ne nécessite pas de matériel spécifique.

Sommaire

I.	Contexte et objectifs	3
II.	Présentation	5
	Les différents tests	5
	L'interprétation.....	6
III.	Comment se tester ?	8
IV.	Ce qu'ils en disent	9

I. Contexte et objectifs

De nombreuses campagnes incitent la population à optimiser l'alimentation et à **pratiquer une activité physique régulière**. Pas seulement pour améliorer l'esthétisme, mais pour des raisons de **santé**. On peut constater que si les conseils alimentaires sont relativement précis, ceux concernant la pratique physique ne le sont pas.

Or, afin d'évaluer les axes de progrès et de proposer des conseils opérationnels, il est essentiel de faire un **bilan physique de départ**.

En France, il n'y a plus de service militaire, et l'école, lieu d'éducation par excellence, n'évalue pas le niveau physique des élèves. Il n'y a donc pas de structure dédiée actuellement à cela, et surtout pas d'outil accessible au plus grand nombre.

Athlétest© a donc été développé dans le but de permettre, au choix, une **évaluation de masse** ou une **évaluation individuelle**, qui, dans les deux cas est rapide, peu coûteuse en matériel et facilement interprétable. Cet outil établit une **"photographie" de la condition physique instantanée d'un individu**.

Athlétest© n'est pas révolutionnaire par les tests qu'il propose, mais l'est à travers son **accessibilité** (peu de matériel nécessaire, temps limité, évaluation de masse possible, accès en tout lieu grâce au site Internet) et son **interprétation** (claire et facilement exploitable).

Le projet est porté par la ligue Nord/Pas-de-Calais d'Athlétisme qui a créée une commission technique et scientifique, composée de conseillers techniques sportifs, de médecins et d'ingénieurs, dans le but de développer **Athlétest©**.

→ **Athlétest©** est destiné à tous les profils :

**sédentaires et sportifs,
hommes, femmes et enfants.**

Seules conditions : avoir entre 10 et 60 ans, et être en condition physique correcte, sans contre-indication à la pratique d'une activité physique ou sportive.....

→ **Athlétest©** peut intervenir dans 3 domaines :

EDUCATIF :

- *scolaire* (interclasses, évaluation et suivi tout au long d'une période : collège, lycée ...),
- *institutionnels* : action « sociale », animations ludiques lors de rassemblements, lutte contre l'oisiveté.

DETECTION :

- *structures sportives* : détection, orientation et amélioration des performances.
- *organismes de santé publique* : suivi statistique des paramètres physiques d'une population.

SPORT - SANTE :

- *individu* reprenant une activité physique, coureur sur route, ...
- *organismes de santé publique* : dans le but de lutter contre la sédentarité, l'obésité.

II. Présentation

Athlétest© est composé d'une série de 9 tests physiques, basés sur les 5 grandes qualités physiques suivantes :

- L'endurance
- La force
- La coordination
- La vitesse
- La souplesse

Chaque série sera réalisée dans un ordre établi.

1 test = 1 performance = Un nombre de points (sur 20)

Les différents tests :

1 Endurance :

Réaliser le plus de 20m possibles (en navette) pendant 3 minutes.

Performance = Nombre de 20m (distance totale)

2 Coordination-Endurance :

Test de la croix : Passer à 2 pieds sur chaque branche d'une croix dans l'ordre des numéros en passant à chaque fois par le point central.

1 cycle réussi = 4 points.

Erreur en cours de cycle = retour au début du cycle (point 0) ; il est compté 1 point par déplacement latéral réussi.

Performance = Nombre de déplacements latéraux réalisés sans faute.

3 Coordination :

Aller le plus loin possible sur 5 foulées bondissantes.

Performance = Distance

4 Force - Vitesse :

Réaliser un saut en longueur sans élan.

Performance = Distance

5 Endurance - Force :

Aller le plus loin possible sur 5 sauts enchaînés à 2 pieds joints.

Performance = Distance

6 Vitesse - Coordination :

Test navette : Aller le plus vite possible sur 4 x 10m aller-retour enchaînés.

Performance = Temps

7 Vitesse :

Aller le plus vite possible sur une distance de 30m.

Performance = Temps

8 Force :**a Haut du corps :**

Réaliser le plus de pompes possibles, genoux au sol sans arrêt (contact poitrine au sol).

b Bas du corps :

Réaliser le plus de flexions de jambes possibles sans arrêt en touchant les talons avec les mains.

Performance = Nombre de répétitions enchaînées.

Une moyenne sera réalisée sur les 2 tests.

9 La souplesse :

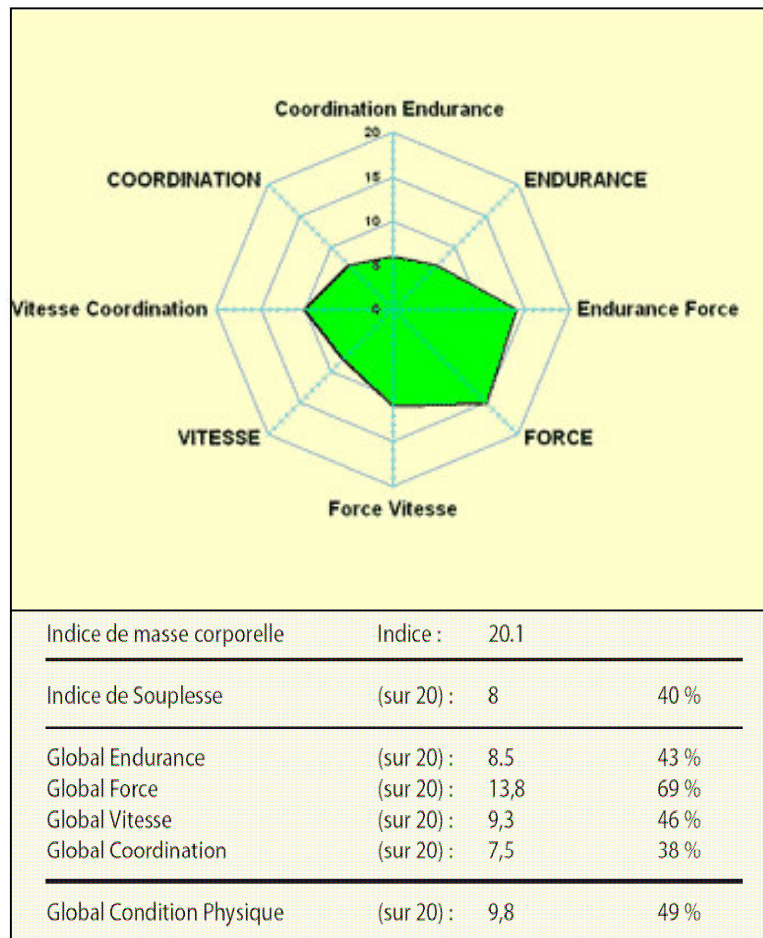
L'objectif est de mesurer la flexibilité tronc - jambes.

Debout, descendre, lentement et ensemble, les mains le long des jambes, le plus bas possible en gardant les jambes tendues.

Performance = cotation (1 à 5) selon la position des mains

L'interprétation

Elle se fait de manière instantanée et graphique :



Le graphique permet de visualiser immédiatement le profil de condition physique de la personne.

Plus la surface est importante dans une qualité physique donnée, meilleur est le résultat.

La souplesse n'apparaît pas sur le graphe ; elle est donnée, en dessous, sous forme d'indice.

Des résultats chiffrés sont aussi indiqués, pour chaque qualité physique ainsi que pour la condition physique globale.

Il faut savoir que pour le moment, il n'existe pas de pondération selon l'âge ou le sexe. Il est donc normal que la surface des graphes soit plus petite pour les plus jeunes et les plus âgés.

III. Comment se tester ?

Sur le site :

Il suffit de se connecter sur www.athletest.com. Plusieurs possibilités s'offrent alors :

- 1) l'essai individuel simple.
- 2) l'essai individuel avec possibilité d'enregistrer les résultats
- 3) l'inscription collective (réservées aux groupes, institutionnels, collectivités, clubs, ...)

Il est possible :

- d'obtenir les modalités de mise en œuvre des tests,
- de saisir les résultats et de tracer les profils,
- d'archiver les données,
- de réaliser des statistiques (en cours de développement).

Les événements **Athlétest©** :

L'équipe **Athlétest©** est disponible pour organiser, en partie ou totalement, un événement à grande échelle.

Il peut s'agir d'une animation au sein d'un collège, d'un lycée ou au niveau d'une municipalité.

A titre indicatif, plusieurs **Athlétest©** ont été organisés avec un rythme de passage de 400 personnes par demi-journée, soit environ 100 participants à l'heure...

Des statistiques spécifiques sont alors réalisées.

Pour toute information : contact@athletest.com

IV. Ce qu'ils en disent :

La Presse :

Oignies VDN du 11.3.2006

C'était hier, au lycée Joliot-Curie

Tester sa condition physique



Un outil de la ligue d'athlétisme permet d'évaluer de nombreux critères quasi instantanément.

Testez votre condition physique : les techniciens de la ligue du Nord - Pas-de-Calais d'athlétisme ont mis au point un outil pour connaître l'état de forme des sportifs de toute discipline et des non sportifs.

Résultats sur ordinateur

« Athlètest » permet d'évaluer l'endurance, la force, la coordination et la vitesse.

Un sacré atout : les résultats sont disponibles

immédiatement sur ordinateur.

Jeudi, toute la journée, et hier vendredi au matin, les huit cents élèves du lycée professionnel Joliot-Curie ont été invités à effectuer ce diagnostic.

Après les élèves, le public

Cette expérience fut également ouverte au grand public (pour les personnes âgées de 18 à 60 ans), toujours hier vendredi, de 14 h 15 à 16 heures, au même endroit.



Oignies VDN du 12 Mars 2006

Bilan physique pour cinq cents élèves du lycée Joliot-Curie

La forme pour empêcher les formes

Dans notre pays, en 2006, un jeune sur six est obèse. Ce chiffre devrait doubler dans les dix ans à venir, comme le nombre de diabétiques. Aujourd'hui, de nombreuses campagnes incitent la population à optimiser l'alimentation et à pratiquer une activité physique. On peut constater que les conseils alimentaires sont relativement précis, alors que ceux concernant la pratique physique ne le sont pas.

« Actuellement on ne connaît pas le niveau physique de la population. Pourtant, comme la nutrition il

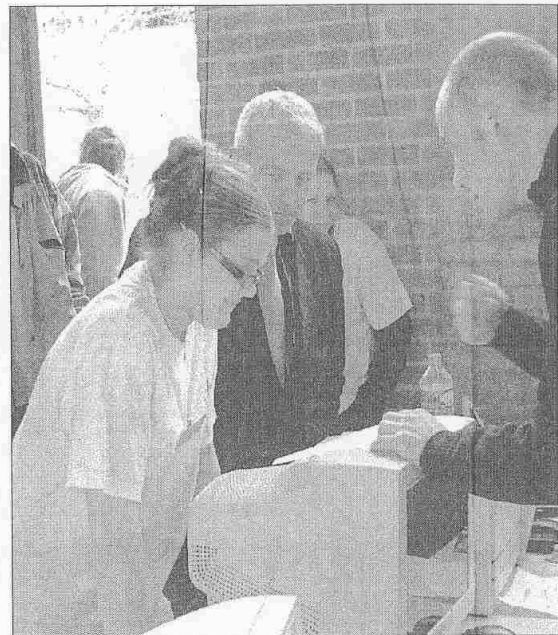
est essentiel de faire un bilan physique de départ pour évaluer les axes de progrès et de proposer des axes opérationnels. Aujourd'hui, la ligue Nord - Pas-de-Calais d'athlétisme (LNPCA) développe un outil "Athlétest" qui remet au goût du jour une évaluation de masse rapide, peu coûteuse en matériel et facilement interprétable. Cet outil établit une "photographie" de la condition physique instantanée de l'individu » indique Thibault Deschamps. Jeudi toute la journée et vendredi matin, à la salle des sports du lycée professionnel Jo-

liot-Curie, le conseiller technique et sportif de la LNPCA est venu prêcher la bonne parole auprès de cinq élèves qui ont souhaité participer aux neuf séries de tests physiques basés sur l'endurance, la force, la coordination et la vitesse. À la fin des épreuves, il a remis à chaque lycéen un récapitulatif de ses performances. Résultats des courses : seuls 10 % des élèves présentaient un bilan performant, les autres : « un profil à la Goldorak (sic) », c'est-à-dire médiocre. Et Thibault Deschamps d'inciter chacun à se construire un projet physique.

Du côté de l'organisation, cette première en lycée a été une réussite. « Les élèves des classes de Bac secrétariat, comptabilité et commerce ont relevé le défi et se sont mobilisés aux côtés des cinq professeurs d'éducation physique et sportive et des équipes pédagogiques » s'est félicité Patrice Mascarte, proviseur adjoint. Véritable enjeu de société, cette action de sensibilisation et de promotion de la santé par le sport devrait être généralisée dans tous les établissements secondaires de l'Académie de Lille au cours de l'année scolaire 2006-2007.



À Oignies, près de cinq cents lycéens ont participé aux tests élaborés par la Ligue régionale d'athlétisme.



En présence de Patrice Mascarte, Thibault Deschamps analyse l'image de la condition physique d'une participante.