



TESTS DE FORME

Comité Départemental Olympique et Sportif de Gironde
05 56 00 99 05 - contact@cdos33.org



TEST DE FORME

NOM :
Prénom :
Age :

Mail :
Téléphone :
Club :

SOUPLESSE Membres INF.

Résultat :

Note :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

SOUPLESSE Membres SUP.

Résultat :

Note :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

EQUILIBRE DYNAMIQUE

Résultat :

Note :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

EQUILIBRE STATIQUE

Résultat :

Note :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ADRESSE

Résultat :

Note :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ENDURANCE

Résultat :

Note :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

COORDINATION Membres INF

Résultat :

Note :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

COORDINATION Membres SUP

Résultat :

Note :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

FORCE Membres SUP

Résultat :

Note :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

FORCE Membres INF

Résultat :

Note :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

IMC = POIDS /TAILLE m²

IMC	
< 18,5	maigreur
entre 18,5 et 25	normal
entre 19 et 22	bonne forme
entre 25 et 30	surcharge
> 30	obésité

Date du test :

Note :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

TEST D'AUTOÉVALUATION

(D'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et JM. Séné)

Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ?

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

	POINTS					SCORES
(A) COMPORTEMENTS SEDENTAIRES	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	
Total (A)						
(B) ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)	1	2	3	4	5	SCORES
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="checkbox"/>	1 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	4 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Total (B)						
(C) ACTIVITES PHYSIQUES QUOTIDIENNES	1	2	3	4	5	SCORES
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	
Total (C)						
Total (A)+(B)+(C)						

RESULTATS

- Moins de 18 : Inactif
- Entre 18 et 35 : Actif
- Plus de 35 : Très actif

QUIZZ SPORT SANTÉ

Quand faut-il boire de l'eau ?

- A. Avant l'activité physique et sportive
- B. Pendant l'activité physique et sportive
- C. Après l'activité physique et sportive
- D. Pendant et après

Que faut-il faire pour être en bonne santé ?

- A. Regarder la télévision
- B. Bouger
- C. Jouer très souvent à la console
- D. Boire régulièrement
- E. Dormir peu

Que faut-il manger pour être en bonne santé ?

- A. Des fruits
- B. Des frites
- C. Des légumes
- D. Des bonbons

Composition du muscle ?

- A. 40% d'eau / 45 % protéines / 15 % sels et divers
- B. 60% d'eau / 30 % protéines / 10 % sels et divers
- C. 75% d'eau / 20 % protéines / 5 % sels et divers

A quel mot appartient cette définition : Etat de complet bien-être physique, mental et social ?

- A. Le sommeil
- B. La nutrition
- C. La santé
- D. La performance

En cas de forte chaleur et d'exposition au soleil, mieux vaut porter des vêtements sombres que des vêtements clairs ?

- A. Vrai
- B. Faux

Combien de pas dans une journée faut-il faire pour être en forme ?

- A. 1 000
- B. 5 000
- C. 10 000
- D. 20 000