



TEST'AFORME





Le **Comité Départemental Olympique et Sportif de Gironde** (CDOS) est le représentant du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) en Gironde.

Association loi 1901 créée en 1978, il est composé de **près de 80 comités départementaux adhérents**, il est administré par un Comité Directeur et un Bureau, élus en Assemblée Générale.

Ses objectifs :

- *Promouvoir et favoriser le développement de la pratique sportive dans le respect des valeurs du sport, transmises par l'idéal olympique ;*
- *Représenter, être à l'écoute et au service des acteurs du sport dans le département (comités, clubs, communes,...) pour aider à développer leurs projets ;*
- *Etre l'interlocuteur privilégié des collectivités territoriales et des institutions publiques. Le CDOS siège dans de nombreuses instances et comités de pilotage pour porter les préoccupations et les projets du mouvement sportif départemental.*



Le **Département de la Gironde**, collectivité locale, intervient sur un territoire de près de 1 505 517 habitants.

Ses missions sont vastes ; il s'occupe notamment de l'action sociale, des collèges, des routes, de la culture, du sport et du développement du territoire pour répondre aux préoccupations des Girondins



Le **Conseil Départemental des Jeunes** (CDJ) est un lieu de réflexion, de discussion, de découverte et d'apprentissage de la citoyenneté et de la démocratie locale. Grâce à cette expérience, les collégiens s'initient au **travail collectif et à la vie publique**. Chaque année, ils proposent de nouveaux projets et mettent en œuvre des actions, pour améliorer la vie quotidienne des collégiens girondins.

Les Conseillers départementaux jeunes représentent tous les collèges de Gironde. C'est l'occasion pour eux d'être **les ambassadeurs de leur établissement** le temps d'un mandat et d'exercer leurs droits et leurs devoirs de citoyens en devenant par la réalisation d'actions concrètes.

COMMENT ÇA MARCHE ?



Facile, accessible, nous, jeunes élu.e.s de la commission Sport et Santé du Conseil départemental des Jeunes, avons conçu ce kit pour vous.

Il vous permettra de vous informer et de vous sensibiliser au « Sport/Santé/Bien-être ».

Le kit contient des tests d'autoévaluation individuels ou collectifs qui détermineront votre profil de forme.

Alors testez-vous !

Souplesse, équilibre, adresse, force, endurance, coordination, autant de façon de mesurer sa forme !

Membres du CDJ 2019 de haut en bas, de gauche à droite : Jean-Raphaël GALLIS, Quentin FAUVEAU, Noam HAGUENIER, Gabin GICQUEL, Tony EL CHAFEL, Charlotte LEFEBVRE, Paula COLO, Victor BESSIERES, Emmanuel JEAN, Ayrton Noé GOULOU, Karim HABOUCHE, Enzo LOU-POUEYO, Garance BALTARDIVE, Maelyss DECELLE, Cyprien LAGENEBRE, Surya ERRECALDE, Mado GARCIA DE TEULE, Léo ZANINI, Loïk MAO, Mosiah CASTER, Sandro GOMES MARQUES, Flore SCHUESTER, Lonie LETRAIN, Margot POUYAT, Elodie LE ROUSIC, Mélina TEMEL, Manon RENAUX, Julien RIET

DEMANDEZ LE KIT !

Ce kit est à votre disposition!

Pour l'emprunter, adressez-vous aux Pôles Jeunesses Territoriaux du Département (PJT) ou au CDOS Gironde :

PJT Médoc : 1 bis rue Audebert, 33480 Castelnau du Médoc
dgaj-drt-pjt-medoc@gironde.fr - 05 56 16 80 30

PJT Bassin : 33 bis avenue Léon Delagrangue, 33380 Marcheprime
dgaj-drt-pjt-bassin@gironde.fr - 05 57 71 24 24

PJT Sud Gironde : Boulevard Léon Blum, 33210 Langon
dgaj-drt-pjt-sud_gironde@gironde.fr - 05 56 76 76 40

PJT Gironde Centre Bx : BP n° 30144 rue du recteur Thamin, 33015 Bordeaux
dgaj-drt-pjt-gironde_centre-bordeaux@gironde.fr 05 56 40 23 23

PJT Haute Gironde Libournais : 14 rue Jules Védrières, 33500 Libourne
dgaj-drt-pjt-haute_gironde-libournais@gironde.fr - 05 57 25 78 30

CDOS Gironde : Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative
153 rue david johnston, 33000 Bordeaux - contact@cdos33.org - 05 56 00 99 05

LES BIENFAITS DU SPORT POUR LA SANTÉ

PRATIQUEZ DANS DE BONNES CONDITIONS !



- Régulière (tous les jours)
- Raisonnable (adaptée)
- Réaliste (motivante, ludique et inscrite dans son emploi du temps)

La pratique d'une activité physique et sportive doit, pour être agréable et efficace, respecter la règle des « 3R »

L'activité physique et sportive contribue à allonger la durée de vie tout en améliorant sa qualité

Pratiquez une activité physique et sportive pour :

- votre moral et votre bien-être
- améliorer le fonctionnement de vos muscles et de votre cœur
- diminuer le risque de développer certaines maladies
- maintenir votre masse corporelle
- préserver votre capital osseux
- améliorer votre équilibre
- entretenir votre cerveau



PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ !



SENTEZ-VOUS BIEN !



Il est démontré scientifiquement que l'activité physique et sportive apporte un bénéfice dans le traitement de nombreuses maladies notamment :

- maladies respiratoires, hypertension artérielle, diabète, obésité, dépression, cancer, maladies du cœur et des vaisseaux, cholestérol,...

Choisissez une activité physique et/ou sportive qui vous plait, en fonction de vos motivations, de vos goûts, des équipements près de chez vous !



FAITES-VOUS PLAISIR EN FAISANT DU SPORT !

Quelques exemples :

- La marche, la randonnée, la marche nordique mais aussi la course à pied permettent une adaptation très progressive des rythmes cardiaque et respiratoire sans ressentir une impression de fatigue...
- La natation sollicite aussi le cœur et, grâce à une moindre pesanteur, protège les articulations.

TOUS CONCERNÉS !



L'âge, le handicap (physique ou psychique), être enceinte ne constituent en aucun cas un obstacle à la pratique sportive à condition de connaître ses limites et de choisir une activité adaptée !



Motivez vos enfants ! Une activité physique et sportive aide à :

- avoir une croissance saine et harmonieuse (os, muscles et articulations)
- améliorer la coordination et le contrôle de ses mouvements
- développer un appareil cardiovasculaire sain (cœur et poumons)
- maintenir un poids approprié
- se construire psychologiquement (maîtrise et estime de soi...)



PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EN TOUTE SÉCURITÉ

S'ÉCHAUFFER



Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités physiques et sportives !

Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes à l'entraînement comme en compétition !



S'HYDRATER

S'ALIMENTER



Je mange 3 repas équilibrés par jour en privilégiant la règle des 5 fruits et légumes par jour !

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité physique et sportive intense !



CONSULTER

Je signale à mon médecin tout problème survenant pendant ou juste après l'effort (douleur dans la poitrine, essoufflement, palpitations, malaise...)

SE PRÉSERVER



L'activité physique et sportive, oui, mais pas à n'importe quel prix !

- J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution
- Je ne fume jamais 1h avant ni 2h après une pratique sportive
- Je ne consomme jamais de substances dopantes et j'évite l'automédication en général
- Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal.

- J'écoute mon corps et je respecte mon rythme
- J'adapte ma tenue à ma pratique pour favoriser mon confort



S'ADAPTER

SE FAIRE PLAISIR

HaHA
haHa

Mon activité physique et sportive, je n'y vais pas à reculons !

- Je choisis une activité physique qui me plaît
- Je recherche une activité de proximité et je pratique avec mes amis
- Je choisis différentes activités



TESTS DE FORME



LA SOUPLESSE



Capacité à accomplir des mouvements corporels avec la plus grande amplitude articulaire et musculaire possible !

- Assure une protection efficace contre les accidents musculo-articulaires
- Augmente l'amplitude et l'efficacité donc le rendement d'un geste
- Contribue à l'esthétique et à l'aisance motrice requises pour pratiquer les activités à haute expression corporelle

Résultat de l'interaction des renseignements fournis au système nerveux central !



L'ÉQUILIBRE

- Intervient dans toutes les postures et dans tous les déplacements de la vie de tous les jours.
- Important dans certaines activités physiques mais également dans la prévention des risques de chute et autres accidents...

L'ADRESSE



Capacité de subordonner la réalisation de gestes simples ou complexes à la prise de repères afin de réaliser une tâche nécessitant de la précision !

Tension qu'un muscle peut opposer à une résistance en un seul effort maximal !



LA FORCE

- Le manque de force entraîne des incapacités et des altérations pour effectuer les gestes usuels de la vie quotidienne.
- Cette altération peut conduire à d'autres pathologies (infections respiratoires, troubles de l'équilibre et de la posture, troubles cardio-vasculaires, etc...)

LA VITESSE - COORDINATION



La vitesse gestuelle est la capacité à réaliser le maximum de mouvements sur une distance ou en un temps donné relativement court.

La vitesse-coordination intervient dans toutes les actions motrices où la vitesse gestuelle est perturbée par l'imprévu des tâches à réaliser.

Capacité à maintenir dans la durée un effort d'intensité soutenue !



L'ENDURANCE

- Nous permet de réaliser des activités quotidiennes et sportives sans avoir la nécessité de s'asseoir régulièrement
- Est le signe principal de l'autonomie d'une personne

RÉSUMÉ DES TESTS :



La souplesse du tronc et des membres inférieurs



La souplesse des membres supérieurs



La force des membres inférieurs



La force des membres supérieurs



L'équilibre dynamique



L'équilibre statique



L'endurance



La vitesse-coordination
des membres supérieurs



L'adresse

LA SOUPLESSE DES MEMBRES INFÉRIEURS



But : mesurer la souplesse du tronc et la chaîne postérieure des membres inférieurs

Matériel : Aucun

Consignes : debout, jambes tendues, fléchissez le tronc en amenant vos mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste en avant progressif et sans secousse.

RÉSULTATS	FILLES	GARÇONS
Touche le sol avec les paumes des mains	5	5
Le sol avec les poings fermés	4	5
Le sol avec le bout des doigts	3	4
Mon coup de pied	2	3
Mes chevilles	1	2
Le milieu de mes tibias	1	1

LA SOUPLESSE DES MEMBRES SUPÉRIEURS



But : mesurer la souplesse des épaules : le gratte dos

Matériel : Aucun

Consignes : En position debout, les deux mains cherchent à se toucher dans le dos. L'épreuve consiste à atteindre ou dépasser la paume de la main de la première main avec la seconde et ce, en expirant, sans rebonds ni mouvements brusques et en gardant les mains le plus à plat possible contre le dos pendant quelques secondes

RÉSULTATS	FILLES	GARÇONS
Mes mains se chevauchent complètement	5	5
Mes mains atteignent le milieu de la paume	4	4
Mes mains dépassent mes phalanges	3	3
Mes doigts se touchent juste	2	2
Je ne peux pas atteindre ma main	1	1

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



But : mesurer la force des membres inférieurs et la capacité es muscles à se contracter pour produire un mouvement

Matériel : Une chaise avec dossier sans accoudoirs placé contre un mur ou de façon à la maintenir immobile

Consignes : Faire des flexions assis-debout pendant une période de 30 secondes bras en croix sur la poitrine. On compte le nombre de levées (genoux tenus)

FILLES	GARÇONS	NOTES
34 et +	34 et +	5
26 - 33	28 - 33	4
20 - 25	22 - 27	3
18 - 19	20 - 21	2
17 et moins	19 et moins	1

FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



But : Mesurer la force maximale d'agrippement

Matériel : Dynamomètre et une chaise

Consignes : Le sujet est assis sur une chaise, paume de la main orienté vers le haut, le bras et le coude en contact avec le corps. L'épreuve consiste à serrer le dynamomètre le plus fort possible pendant 2s

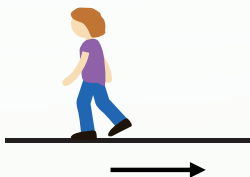
FILLES

12 ANS	13 ANS	14 ANS	15 ANS	16 ANS	NOTES
24	26	28	28	30	5
22	25	26	27	29	4
20	24	24	26	28	3
18	20	22	24	26	2
16	18	20	20	22	1

GARÇONS

12 ANS	13 ANS	14 ANS	15 ANS	16 ANS	NOTES
30	32	38	43	47	5
28	30	36	41	44	4
26	28	34	38	41	3
24	26	30	34	36	2
19	22	26	29	30	1

ÉQUILIBRE DYNAMIQUE



But : mesurer l'efficacité du contrôle postural, en appui sur une surface réduite, avec suppression du contrôle visuel de l'action, au cours d'un déplacement.

Matériel : 1 mètre, 1 chronomètre

Consignes : Parcourir le plus vite possible 6 mètres à reculons/ La pointe de la chaussure arrière touchant le talon de la chaussure avant (talon-pointe)(genoux tenus)

6-7ANS	8-9ANS	10-11ANS	12-13ANS	14-15ANS	16-18ANS	NOTES
14 à 19 sec	12 à 16 sec	10 à 14 sec	10 à 12 sec	8 à 10 sec	7 à 9 sec	5
20 à 27 sec	17 à 24 sec	15 à 19 sec	13 à 16 sec	11 à 12 sec	10 à 12 sec	4
28 à 34 sec	25 à 32 sec	20 à 28 sec	17 à 24 sec	13 à 19 sec	13 à 18 sec	3
35 à 39 sec	33 à 37 sec	29 à 34 sec	25 à 32 sec	20 à 28 sec	19 à 25 sec	2
40 à 44 sec	38 à 43 sec	35 à 40 sec	33 à 38 sec	29 à 35 sec	27 à 33 sec	1

ÉQUILIBRE STATIQUE



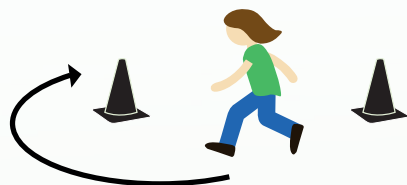
But : Mesurer l'efficacité du contrôle de la posture sur un support de surface réduite

Matériel : 1 chronomètre

Consignes : Se tenir sur une jambe, les yeux fermés, le talon du pied de l'autre jambe placé sur la face interne du genou de la jambe d'appui ; bras relâchés le long du corps. Dès que le sujet perd l'équilibre, bouge, ou le pied n'est plus en contact avec le genou le chronomètre s'arrête.

RÉSULTATS (secondes)	NOTES
30 ou +	5
27 - 30	4
21 - 26	3
17 - 20	2
17 ou moins	1

ENDURANCE



But : évaluer l'endurance cardio-respiratoire et la mobilité.

Matériel : 1 parcours plat étalonné ; 1 décamètre ; des plots ; 1 chronomètre

Consignes : Parcourir la plus grande distance de marche en 6 minutes (sans courir).

FILLES

6-7ANS	8-9ANS	10-11ANS	12-13ANS	14-15ANS	16-18ANS	NOTES
>527m	>551m	>560m	>566m	>574m	>605m	5
469 à 527	490 à 551	498 à 560	503 à 566	509 à 574	538 à 605	4
352 à 468	367 à 489	373 à 497	377 à 502	382 à 509	403 à 537	3
293 à 351	306 à 366	311 à 372	315 à 376	319 à 382	336 à 402	2
<293m	<306m	<311m	<315m	<319m	<336m	1

GARÇONS

6-7ANS	8-9ANS	10-11ANS	12-13ANS	14-15ANS	16-18ANS	NOTES
>543m	>536m	>590m	>612m	>616m	>617m	5
482 à 583	477 à 536	524 à 590	544 à 612	547 à 616	548 à 617	4
362 à 481	358 à 476	393 à 523	408 à 543	410 à 546	411 à 547	3
302 à 361	298 à 357	328 à 392	340 à 407	342 à 409	343 à 410	2
<302m	<298m	<328m	<340m	<342m	<343m	1

LA VITESSE - COORDINATION DES MEMBRES SUPÉRIEURS



But : mesurer la vitesse-coordination des membres supérieurs

Matériel : Réaliser le plus vite possible 25 cycles de frappes entre 2 plaques. Le résultat correspond au temps entre le signal « partez » et le moment où la main mobile touche le disque « A » pour la 25ème fois. Le nombre total de frappes sur les deux disques est donc de 50.

Consignes : 2 cercles de 20 cm de diamètre ; 1 rectangle de 10 x 20 cm ; 1 chronomètre

FILLES

10-11ANS	12-13ANS	14-15ANS	16-18ANS	NOTES
10 à 12 sec	9 à 10 sec	8 à 10 sec	8 à 9 sec	5
13 à 14 sec	11 à 12 sec	11 à 12 sec	10 à 11 sec	4
15 à 16 sec	13 à 14 sec	13 à 14 sec	12 à 13 sec	3
17 à 19 sec	15 à 17 sec	15 à 16 sec	14 à 15 sec	2
20 à 25 sec	18 à 22 sec	17 à 19 sec	16 à 17 sec	1

GARÇONS

10-11ANS	12-13ANS	14-15ANS	16-18ANS	NOTES
10 à 12 sec	9 à 11 sec	8 à 10 sec	7 à 9 sec	5
13 à 14 sec	12 à 13 sec	10 à 12 sec	10 à 11 sec	4
15 à 16 sec	14 à 15 sec	13 à 15 sec	12 à 13 sec	3
17 à 20 sec	16 à 20 sec	16 à 18 sec	14 à 16 sec	2
21 à 25 sec	20 à 23 sec	19 à 21 sec	17 à 19 sec	1

L'ADRESSE



But : mesurer l'adresse par un lancer de balle.

Matériel : 1 mur avec 15 m de recul ; 1 cible de 1 m de côté, placée à 1 m du sol ; des balles de tennis

Consignes : Réussir le maximum de lancers de balle sur cible (10 essais).

Préparation : Place la cible à 1m du sol (la cible peut être dessinée sur le mur ou être fabriquée en bois et accrochée, ce qui constitue la solution la meilleure)

ÂGES	FILLE	GARÇON
7 ans	5m	6m
8 ans	6m	7m
9-10 ans	7m	8m
11-12 ans	8m	9m
13-14 ans	8m	10m
15 ans et plus	9m	11m

FILLES

TRANCHE D'ÂGES						
6-7ANS	8-9ANS	10-11ANS	12-13ANS	14-15ANS	16-18ANS	NOTES
10 à 8	10 à 8	10 à 8	10 à 9	10 à 9	10 à 9	5
7 à 5	7 à 5	7 à 6	8 à 7	8 à 7	8 à 7	4
4 à 3	4 à 3	5 à 3	6 à 4	6 à 5	6 à 5	3
2 à 1	2 à 1	2 à 1	3 à 2	4 à 3	4 à 3	2
0	0	0	1 à 0	2 à 0	2 à 0	1

GARÇONS

TRANCHE D'ÂGES						
6-7ANS	8-9ANS	10-11ANS	12-13ANS	14-15ANS	16-18ANS	NOTES
10 à 9	10 à 9	10 à 9	10 à 9	10	10	5
8 à 7	8 à 7	8	8	9 à 8	9	4
6 à 4	6 à 4	7 à 5	7 à 5	7 à 6	8 à 7	3
3 à 2	4 à 2	4 à 3	4 à 3	5 à 4	6 à 4	2
1 à 0	1 à 0	2 à 0	2 à 0	3 à 1	3 à 1	1

RETOUR SUR SPORT SANTÉ

“

On va créer une Formalise !
Quoi ? une valise
pour tester ta forme !

Emilie, Collège Henri Brisson - Talence

”

“

N'imites pas tes potes
qui fument et boivent !

...

Noam, Collège Ste Marie Jeanne D'Arc
Langon

”

“

Je ne prends pas pour
ta mère mais mange une
pomme au lieu d'un gâteau
c'est mieux pour ta santé !

Mado, Collège Pont de La Maye
Villenave d'Ornon

”

“

En faisant du
sport dans un
club tu rencontres
des gens et tu
t'amuses donc t'es
mieux dans ta peau

Flore, Collège Emile Combes
Bordeaux

”

LA COMMISSION DU CDJ 2019

Ne soit pas
trop exigeant
avec toi-même,
tu seras mieux
dans ta tête et
donc dans ton
corps !

Surya, Collège Jules Ferry
Langon

Fais toi plaisir mais avec
modération : un Kébab, un
medo oui, mais prends de
l'eau au lieu du coca et n'en
abuses pas!

Loïc, IME les Joualles - Lormont

Tu peux boire
à volonté...
mais que de l'eau !

Charlotte, Collège Aliénor d'Aquitaine
Salles

Marcher, faire du vélo,
jardiner allez c'est
pas si compliqué...tu
me remercieras plus
tard !

Jean-Raphaël, Collège Noës
Pessac

LES 7 RECOMMANDATIONS DU CDJ 2019



1 - LÈVE-TOI ! « Si t'aime pas le sport, au moins déplace toi en utilisant des transports actifs (vélo, marche, skate...) »

2 - N'EN FAIS PAS UNE OBSESSION !

« Quand tu fais du sport garde toujours en tête la règle des 3 R : Régulière, Raisonnable, Réaliste »

3 - DORS ! « Dors au moins 8h par jour sinon t'es un zombie »

4 - CHASSE L'ENNUI, POUR TON BIEN-ÊTRE !

« Pour se sentir bien il faut se faire plaisir : les activités se choisissent en fonction de ce qui te plaît et ce qu'il y a à côté de chez toi »

5 - BOIS ET MANGE ! « Bois de l'eau avant d'avoir soif, mange des fruits et légumes qui poussent à côté de chez toi »

6 - PARLES-EN AUTOUR DE TOI ! « Les copains c'est motivant alors fais du sport en groupe ou rejoins un club »

7 - BOUGE ! Pour les ados c'est 1h d'activité par jour minimum ! Tu le savais ? Mets un podomètre sur ton Smartphone tu vas être choqué »



Contact : CDOS gironde
05 56 00 99 05 - contact@cdos33.org
www.cdos33.org