



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

SPORT SANTÉ

MES TESTS





FICHES :

n° 1 : Evaluation Initiale

n° 2 : Niveau Habituel d'Activité Physique

n° 3 : Fréquence Cardiaque

n° 4 : Tour de Taille

n° 5 : Endurance en Navette

n° 6 : Test de Ruffier

n° 7 : Souplesse

n° 8 : Tonicité

n° 9 : Equilibre

n° 10 : Évaluation

Endurance, Souplesse, Tonicité, Equilibre

n° 11 : Test 6 minutes de Marche

n° 12 : Niveau d'Anxiété

Questionnaire de Spielberger



JE ME TESTE

Vous êtes maintenant plus au fait de ce qu'il faut savoir avant de commencer ou recommencer une activité physique, en vue d'améliorer votre santé et de prévenir les méfaits de la sédentarité, dans les meilleures conditions de sécurité.

Le temps est venu d'effectuer :

Le choix d'une ou plusieurs activités et les conditions dans lesquelles elles seront pratiquées en fonction des qualités et des besoins de chacune ou de chacun.

C'est la raison pour laquelle ces évaluations auront un caractère individuel. Il n'est pas question de comparer ses résultats à ceux de vos amis, ils ne concernent que vous. Leur répétition à des périodes bien précises permettront de vérifier les progrès accomplis grâce à votre pratique et d'évaluer les améliorations apportées :

- à votre santé
- à votre hygiène de vie
- à la qualité de votre alimentation
- à votre bien-être général

Qu'allez-vous tester ?

Votre endurance, votre force, votre tonicité, votre souplesse, votre équilibre et votre vitesse vont être l'objet de tests simples et réalisables dans des conditions normales d'activité sans accompagnement particulier. Vos résultats individualisés seront consultables immédiatement et vous permettront de pratiquer sans délai votre activité.

Rappel important !

Remplissez

- votre questionnaire d'évaluation initiale
- votre évaluation de niveau habituel de pratique

Prenez rendez-vous chez un médecin du sport ou chez votre médecin traitant qui vous connaît bien et qui au vu des données fournies, vous donnera ou non le feu vert.



JE ME TESTE

Reportez-vous à la deuxième partie de ce livret où vous trouverez les fiches descriptives des différents tests à pratiquer ainsi que les fiches d'évaluation qui vous permettront de mieux vous connaître et d'adapter votre pratique à vos spécificités.

Vous pouvez, bien entendu, pratiquer seul mais la pratique dans un club UFOLEP labellisé, sous le contrôle d'éducateurs ou d'animateurs sportifs diplômés, titulaires des compléments de formation correspondant vous assurera un encadrement adapté.

Plusieurs tests vous sont proposés. A vous de choisir celui / ceux qui vous correspond(ent) le mieux.



FICHE N° 1 : ÉVALUATION INITIALE

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe : Homme Femme

Poids : kg Taille : m

IMC : Périmètre abdominal : cm

(Indice de Masse Corporelle - Laissez un blanc si vous ne savez pas)

Fumez-vous ?

Oui Non

Si oui, combien de cigarettes / jour : Depuis combien de temps ?

Pratiquez-vous un sport ?

Oui Non

Si Non, pratiquez-vous régulièrement une activité physique ? (plusieurs réponses possibles)

Marche	
Bricolage	
Jardinage	
Sortir son chien	
Travail physique	
Promenade à vélo	
Autre	

Combien d'heures par semaine ?

Si Oui, depuis quelle année ?

Combien d'heures par semaine ?

(entraînement + compétition)

Niveau de Pratique :

Loisir	
Compétitions plaisirs	
Compétitions club	
Haut Niveau	
Autre	



Pour les sportifs :

Lors de la pratique du sport, avez-vous eu :

- | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| Des douleurs dans la poitrine : | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Des palpitations ou irrégularités cardiaques : | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Des malaises, vertiges : | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Un essoufflement anormal : | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |

Avez-vous dans les 12 derniers mois, vu un médecin pour obtenir un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'un sport?

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
|------------------------------|------------------------------|

Vos facteurs de risques

Votre taux de cholestérol est : Normal Anormal Ne sait pas

Votre tension artérielle est : Normale Anormale Ne sait pas

Votre taux de glycémie (diabète) est : Normal Anormal Ne sait pas

Faites-vous de l'asthme d'effort ? Oui Non Ne sait pas

Y a-t-il eu une mort subite avant 60 ans dans votre famille : Oui Non Ne sait pas

Votre père, mère, frère ou soeur est-il (elle) suivi(e) pour le coeur ou la tension? Oui Non Ne sait pas

Prenez-vous un médicament pour le coeur, le cholestérol, le diabète ou la tension? Oui Non Ne sait pas

Si oui, lesquels :

Avez-vous déjà réalisé des bilans ?

Un électrocardiogramme de repos : Oui Non
Si oui, est-il normal ? : Oui Non

Une épreuve d'effort : Oui Non
Si oui, était-elle normale ? : Oui Non

Consultez-vous régulièrement un médecin? : Oui Non
Pourquoi?



FICHE N° 2 : NIVEAU HABITUEL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Questionnaire pour évaluer le niveau habituel d'activité physique
(questionnaire de Ricci et Gagnon)

Points	1	2	3	4	5
Activités quotidiennes					
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense
En dehors de votre travail, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers (bricolage, ménage...)?	- de 2 h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9 h	10 h et plus
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15	16 à 30	31 à 45	45 à 60	61 et +
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	- de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	16 et +
Activités sportives et récréatives					
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques récréatives				Non	Oui
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 / mois	1 / semaine	2/semaine	3/semaine	4 et + / semaine
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15	16 à 30	31 à 45	45 à 60	61 et +
Habituellement, comment percevez-vous votre effort ?	très facile	2	3	4	très difficile

Total : / 40



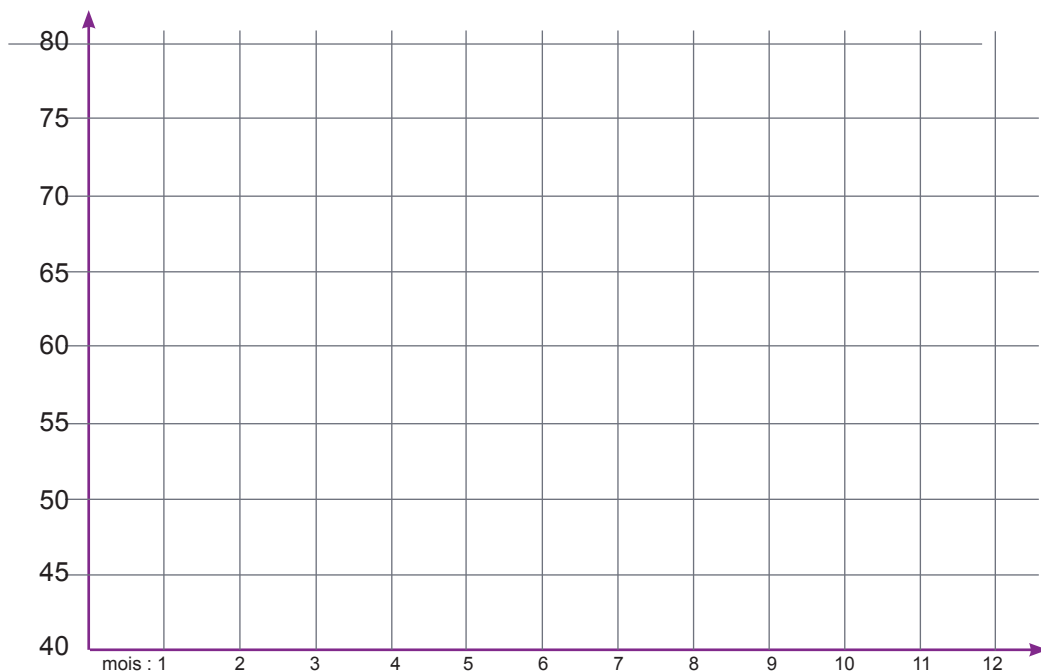
Votre profil :

- Moins de 16 points : vous êtes peu actif(ve). Essayez d'augmenter votre durée d'activité physique quotidienne, vous verrez les bienfaits au bout de quelques semaines. Demandez plus de conseils à votre médecin pour démarrer
- Entre 16 et 32 points : vous êtes assez actif(ve), continuez pour garder les bénéfices acquis !
- Plus de 32 points : vous êtes très actif(ve), pensez à varier les activités et à vous accorder du repos !



FICHE N° 3 : FRÉQUENCE CARDIAQUE

Rythme Cardiaque au repos



Prendre son pouls le matin au repos sur 30 secondes ou 1 minute.
Prise mensuelle dans les mêmes conditions pendant 1 an
Relier les points pour obtenir la courbe.

Une limite à ne pas dépasser :

Le calcul de la fréquence maximale à l'effort s'effectue selon la formule

$$\begin{aligned} \text{FMC} &= 220 - \text{âge pour les hommes} \\ &226 - \text{âge pour les femmes} \end{aligned}$$

Ainsi un homme de 60 ans ne devrait pas dépasser $(220 - 60 =)$ 160 battements / minute au cours d'un effort intense.

Et une femme $(226 - 60 =)$ 166 battements / minute.

Un conseil : pour effectuer ce contrôle utiliser les cardiofréquencemètres.



FICHE N° 4 : TOUR DE TAILLE

Tour de taille en cm	Après 1 mois d'APS	Après 2 mois	Après 3 mois	Après 4 mois	Après 5 mois	Après 6 mois	Après 7 mois	Après 8 mois	Après 9 mois	Après 10 mois	Après 11 mois
Courbe	Tour de Taille										
102 H											
100											
95											
90											
88 F											
85											
80											
75											
70											

Reportez le tour de taille mesuré au début de l'activité sur l'axe vertical, puis mesurez de nouveau ce tour de taille mois par mois.

Reliez les points pour obtenir votre courbe d'évolution :

- Si elle descend : BRAVO !
- Si elle monte : Attention danger !

Mesure de votre tour de taille

Prendre un mètre ruban de couturière, se mettre debout, pieds légèrement écartés, le poids répartis sur les deux jambes. La mesure du tour de taille se prend en plaçant le mètre à mi-distance entre la dernière côte et le haut de la hanche.

Le tour de taille est le signe extérieur de l'accumulation des graisses autour des organes (foie, intestin, pancréas) situés dans l'abdomen. Cette répartition particulière des graisses expose à un risque accru de maladies cardio-vasculaires, de diabète. L'obésité abdominale est définie dès lors que cette mesure est supérieure à 102 cm chez les hommes et 88 cm chez les femmes en dehors de la grossesse.

Mon tour de taille (en cm) est :

L'objectif est tout simplement la diminution du tour de taille (qui permettra de diminuer le risque cardiovasculaire).



FICHE N° 5 : ENDURANCE EN NAVETTES

Objectif :

Evaluer l'endurance.

Matériel et terrain :

- 1 chronomètre
- 1 terrain long de 20 mètres, balisé aux extrémités.

Déroulement du test :

Départ : au signal, déclenchement du chronomètre
A chaque changement de sens, au moins 1 pied doit toucher la ligne au sol.

Le test dure 3 minutes.

Résultat :

Indiquer la distance totale parcourue (nombre d'aller/retour x 40m); pour le dernier aller/retour arrondir à l'extrémité la plus proche de la distance parcourue.

Nbre A/R	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11
Distance	240	260	280	300	320	340	360	380	400	420	440
Nbre A/R	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5
Distance	460	480	500	520	540	560	580	600	620	640	660
Nbre A/R	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21	21.5	
Distance	680	700	720	740	760	780	800	820	840	860	



Mois

12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

200 300 400 500 600 700 800

Distance parcourue





FICHE N° 6 : TEST DE RUFFIER

Le principe

Il s'agit de mesurer la fréquence cardiaque à trois moments importants de l'adaptation du coeur : au repos, immédiatement après l'exercice et après une minute de repos.

Méthodologie du test

a) détermination de la fréquence cardiaque de repos « Fc0 »

Au repos, allongé, on note la fréquence cardiaque de repos (Fc0).

b) détermination de la fréquence cardiaque à l'effort « Fc1 »

Effectuer 30 flexions des jambes en 45 secondes.

Les pieds doivent être écartés l'un de l'autre d'environ 20 centimètres, les fesses doivent en fin de flexion toucher les talons. Il s'agit donc de flexions talon/fesses. Le buste doit rester droit et, à la remontée, les jambes doivent finir tendues.

La position des bras est indifférente. Ils peuvent maintenir l'équilibre, les bras en avant, les coudes légèrement fléchis donnent, par exemple, un bon équilibre.

Après la série des 30 flexions, on mesure immédiatement la fréquence cardiaque Fc1.

c) détermination de la fréquence cardiaque de repos après effort « Fc2 »

Une minute après la fin de l'exercice, assis, voire allongé, on mesure la fréquence cardiaque Fc2. Attention à bien respecter les temps.





Calcul de l'indice de Ruffier

Les formules

$$(F_{c0} + F_{c1} + F_{c2} - 200) / 10 = \text{indice de Ruffier}$$

Interprétation et classement des sportifs

L'indice de Ruffier permettra de définir ce que l'on appelle un coeur athlétique et un coeur insuffisant. On peut également classer les sportifs de : très bonne adaptation à l'effort, à : mauvaise adaptation. Pour l'évaluation dans le cadre d'une simple activité physique et sportive, on se contentera de la classification «mauvaise, bonne ou très bonne adaptation».

Les résultats

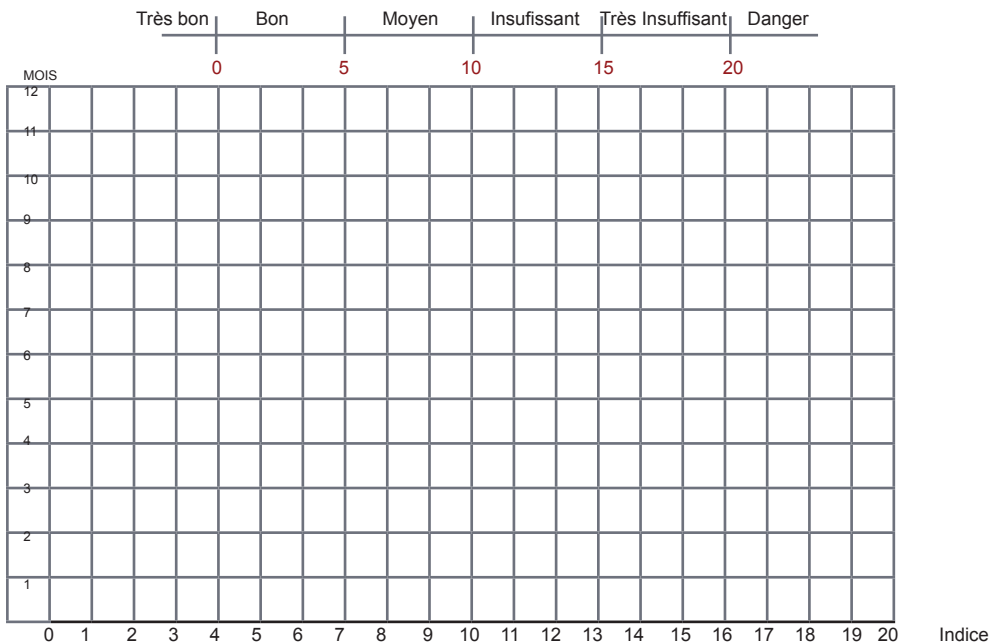
Indice < 0 = très bonne adaptation à l'effort

0 < indice < 5 = bonne adaptation à l'effort

5 < indice < 10 = adaptation à l'effort moyenne

10 < indice < 15 = adaptation à l'effort insuffisante

15 < indice = mauvaise adaptation à l'effort – bilan complémentaire nécessaire



FICHE N° 7 : SOUPLESSE

Souplesse du tronc

Faire le test pieds nus si possible. En position debout, faire une flexion avant du tronc, les jambes tendues. Rester immobile quelques secondes. 2 essais, espacés d'une courte pause.

Résultats : R1

30	24	18	12	6
Très bon	Bon	Moyen	Faible	Insuffisant
Paumes au sol	Poings au sol	Les doigts touchent le sol	Les doigts dépassent les chevilles	Les doigts ne dépassent pas les chevilles

Souplesse du haut du corps

Se tenir debout, dos plaqué au mur, pieds à environ 45 cm du mur. Fesses, dos et omoplates en contact avec le mur. Lever les mains le plus haut possible au dessus de la tête en gardant les bras le long des oreilles. Essayer de plaquer les mains contre le mur, bras tendus.

Résultats : R2

30	24	18	12	6
Très bon	Bon	Moyen	Faible	Insuffisant
Dos de la main en contact	Doigts en contact	Bout des doigts en contact	Pas de contact proche	Pas de contact éloigné

Les résultats : R = R1 + R2

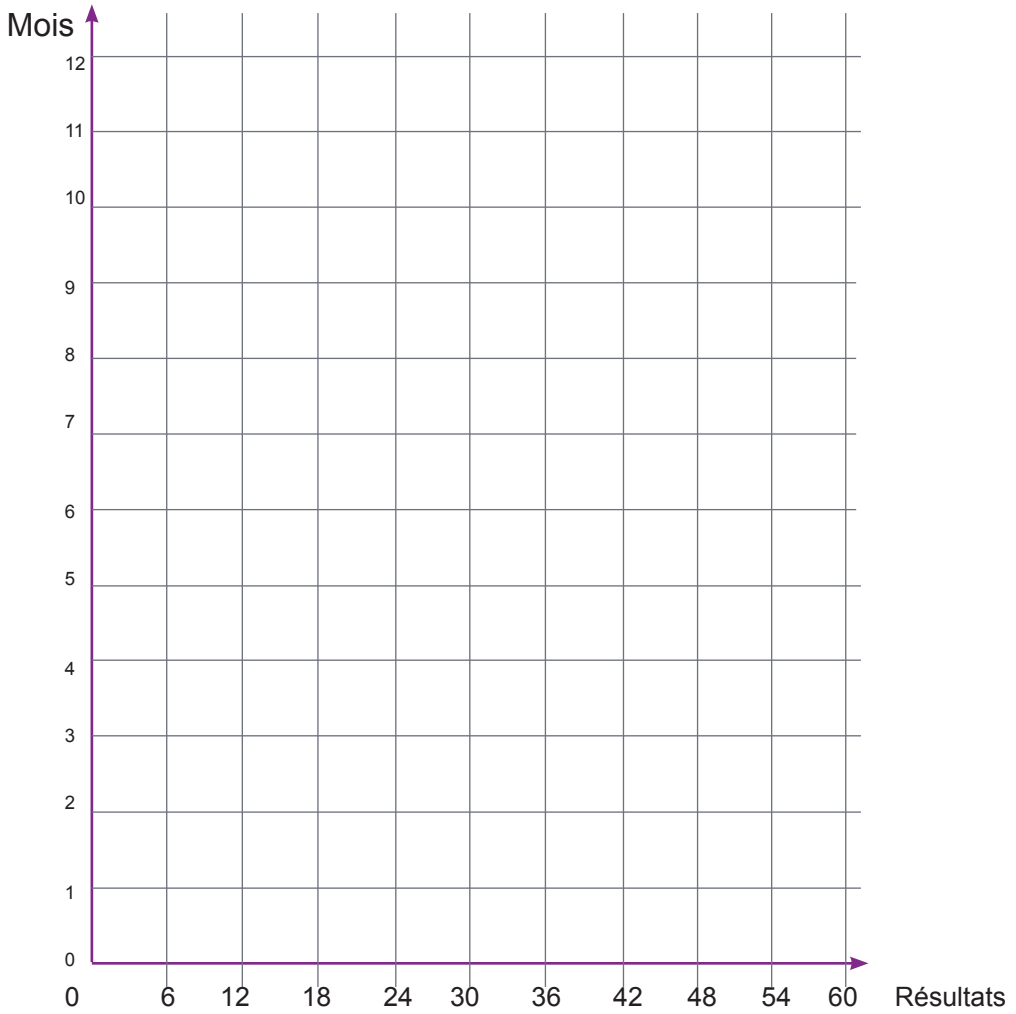
R < 12 = insuffisant

12 < R < 24 = faible

24 < R < 36 = moyen

36 < R < 48 = bon

R > 48 : très bon





FICHE N° 8 : TONICITÉ MUSCULAIRE

Les cuisses = la chaise

Dos au mur, pieds écartés d'environ 20cm. Se placer de façon à obtenir un angle de 90° entre le tronc et la cuisse et entre la cuisse et le tibia.

Résultats :

20	16	12	8	4
T >45 s	35s < T < 45s	15s < T <35s	10s < T < 15s	T < 10s

Tronc

En appui sur les avant-bras et sur la pointe des orteils, tronc horizontal, tenir le plus longtemps possible.

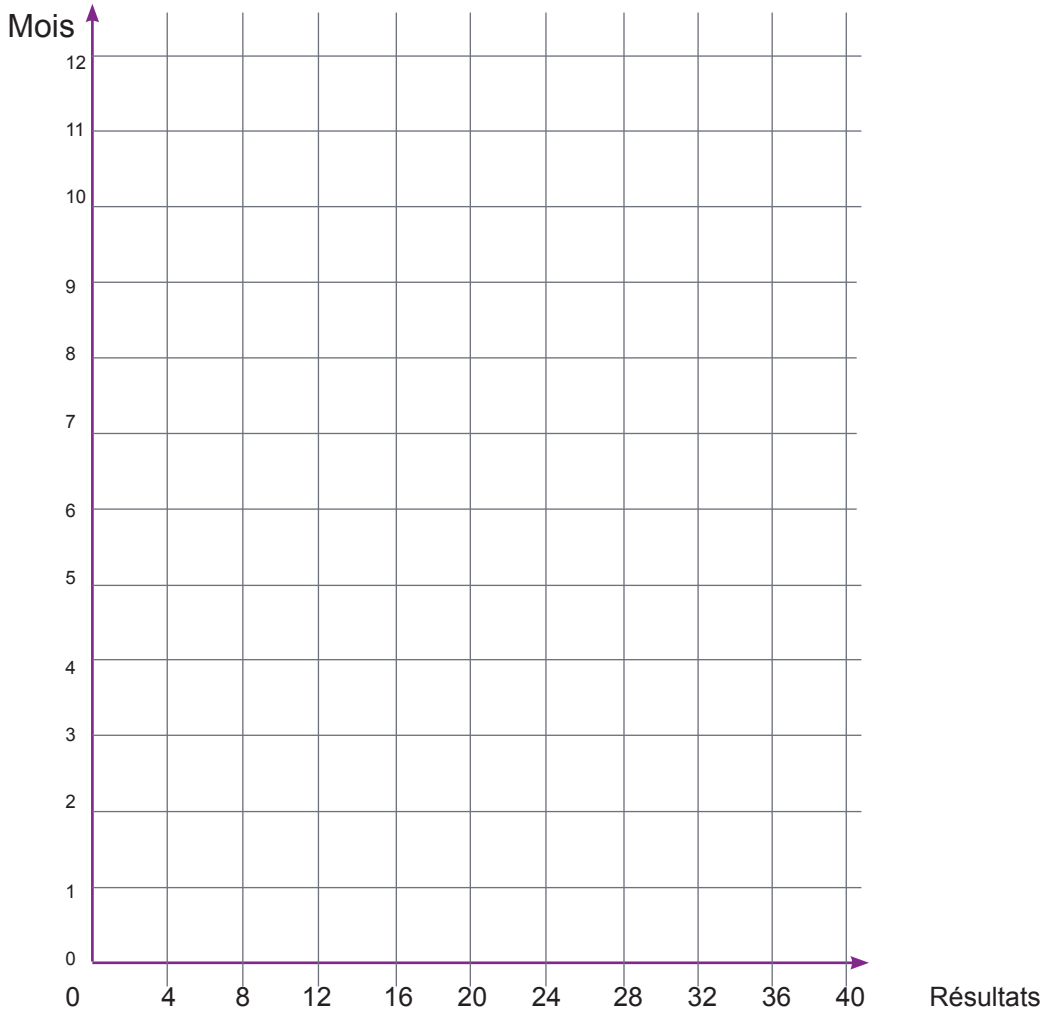
Résultats :

20	16	12	8	4
T >45 s	35s < T < 45s	15s < T <35s	10s < T < 15s	T < 10s

Résultats généraux : (additionner les points obtenus à chaque test)

Très bon	Bon	Moyen	Faible	Insuffisant
40	32	24	16	8





FICHE N° 9 : ÉQUILIBRE

Statique = le flamant rose

Si possible pieds nus, replier une jambe contre l'autre (placer le pied contre le genou) et mettre les mains sur la taille. Fermez les yeux et tentez de maintenir cet équilibre le plus longtemps possible : 3 essais.

Le chronomètre démarre quand la position est correcte et s'arrête si vous sautillez ou si le pied au sol se déplace, ou encore s'il n'y a plus de contact du pied avec le genou.

	20 - 29 ans	30 - 39 ans	40 - 49 ans	50 - 59 ans	60 ans et +	points
hommes	>31 sec	> 28	> 24	> 18	> 14	10
femmes	> 27	> 23	> 20	> 16	> 14	
hommes	27 - 30	24 - 27	20 - 23	14 - 17	10 - 13	8
femmes	24 - 26	19 - 22	16 - 19	12 - 15	10 - 13	
hommes	21 - 26	18 - 23	12 - 19	10 - 13	6 - 9	6
femmes	18 - 23	15 - 18	10 - 15	8 - 11	6 - 9	
hommes	17 - 20	14 - 17	8 - 11	6 - 9	3 - 5	4
femmes	15 - 17	12 - 14	7 - 9	5 - 7	3 - 5	
hommes	< 16	< 13	< 7	< 5	< 2	2
femmes	< 14	< 11	< 6	< 4	< 2	



Dynamique = marche à reculons

Parcourir 6 mètres en arrière, sans regarder derrière ni au sol (tracer une ligne à l'aide d'un ruban adhésif par exemple). A chaque pas, le bout du pied doit toucher le talon. 2 essais.

Temps en secondes :

	20 - 39 ans	40 - 49 ans	50 - 59 ans	60 ans et +	points
hommes	< 13	< 14	< 16	< 18	10
femmes	< 19	< 19	< 22	< 24	
hommes	13 - 14	14 - 15	16 - 19	18 - 21	8
femmes	19 - 21	19 - 20	22 - 25	24 - 27	
hommes	15 - 16	16 - 17	20 - 22	22 - 24	6
femmes	22 - 24	21 - 24	26 - 28	28 - 30	
hommes	17 - 18	18 - 23	23 - 30	25 - 32	4
femmes	25 - 30	25 - 34	29 - 40	31 - 42	
hommes	> 18	> 23	> 30	> 32	2
femmes	> 30	> 34	> 40	> 42	



FICHE N° 10 : ÉVALUATIONS (ENDURANCE, SOUPLESSE, TONICITÉ, ÉQUILIBRE)

Les résultats

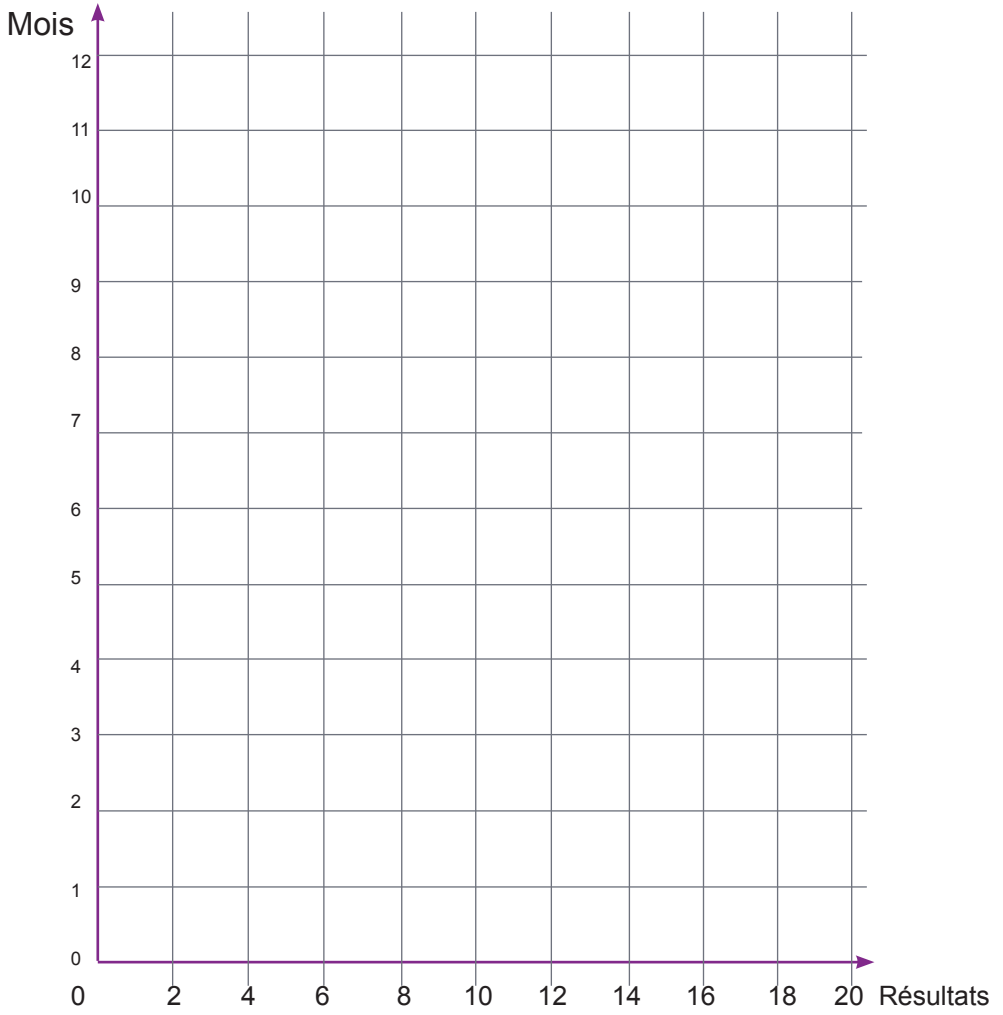
		Début	1e trimestre	2e trimestre	3e trimestre	4e trimestre
Endurance						
Souplesse	Tronc					
	Haut					
	TOTAL					
Tonicité	Cuisse					
	Gainage					
	TOTAL					
Equilibre	Statique					
	Dynamique					
	TOTAL					
TOTAL						
Note (total/20)						

Résultats des tests	Supérieur à 16	Entre 12 et 16	Entre 8 et 12	Entre 4 et 8	Inférieur à 8
Votre condition physique	Excellente	Bonne	Moyenne	Faible	Très faible

Pour obtenir la note sur 20, diviser le total obtenu par 6

Par exemple : Total 96 => $96 / 6 = 16$

 Total 78 => $78 / 6 = 13$



FICHE N° 11 : TEST 6 MIN. DE MARCHÉ

Attention !

Ce test est tout particulièrement destiné aux SENIORS en tenant compte de toutes les CONTRE-INDICATIONS à l'effort qui pourraient être émises et en prenant toutes les précautions nécessaires.

Le parcours doit permettre une mesure très simple de la distance parcourue après une marche sans interruption de 6 minutes :

- piste d'athlétisme
- parcours en navette d'au moins 25 à 30 m de longueur
- chemin très praticable où l'on mesure une distance d'environ 100 m sur laquelle on effectue des aller / retour

Déclencher le chrono au départ et marcher sans temps d'arrêt durant 6 minutes. A l'issue du temps imparti, mesurer la distance parcourue.

Arrêter le test en cas :

- de douleur thoracique
- de problèmes d'équilibre
- d'étourdissements ou de malaise
- de crampes ou de grande fatigue musculaire

Distance attendue pour un sujet sain :

La formule tient compte :

- de la taille (T)
- de l'âge (A)
- du poids (P)
- du sexe (S) $S = 1$ pour les hommes ; $S = 0$ pour les femmes

Elle semble un peu compliquée :

$$\text{Distance, en mètres, attendue} = 218 + (5.14 \times T \text{ cm}) - (5.32 \times A) - (1.8 \times P \text{ kg}) + (51.31 \times S)$$

Exemple de calcul

Hommes				Femmes			
Âge	Taille (m)	Poids (kg)	Résultat (m)	Âge	Taille (m)	Poids (kg)	Résultat (m)
50	1.70	70	751.11	50	1.50	45	642
55	1.70	70	724.51	55	1.50	45	615.40
60	1.70	70	678.11	60	1.50	45	588.80
65	1.70	70	671.32	65	1.50	45	562.20
70	1.70	70	644.71	70	1.50	45	553.30
50	1.60	60	717.71	50	1.60	50	684.40
55	1.60	60	690.90	50	1.60	50	657.80
60	1.60	60	664.51	60	1.60	50	631.20
65	1.60	60	637.91	65	1.60	50	604.60
70	1.60	60	611.31	70	1.60	50	578
50	1.80	80	784.51	50	1.70	60	717.80
55	1.80	80	757.91	55	1.70	60	691.20
60	1.80	80	731.31	60	1.70	60	664.60
65	1.80	80	704.71	65	1.70	60	638
70	1.80	80	678.11	70	1.70	60	611.40

Mesurer la distance réellement parcourue en 6 minutes.

Si elle est supérieure ou égale à celle correspondant à votre âge, votre taille et votre poids : Bravo !

Si elle est inférieure, il faut s'entraîner et consulter éventuellement son médecin avant de recommencer le test.

Ce test peut-être effectué tous les mois, trimestres, semestres... Afin de mesurer les progrès réalisés suite à une pratique régulière et surveillée.



FICHE N° 12 : NIVEAU D'ANXIÉTÉ (QUESTIONNAIRE DE SPIELBERGER)

Instructions :

Lisez chacun des énoncés et cochez dans la case appropriée ce qui convient le mieux à la façon dont vous vous sentez en général. Il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses. Donnez la réponse qui semble décrire le mieux ce que vous ressentez généralement. Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

Cotation :

Pour pouvoir évaluer votre niveau d'anxiété il vous suffit :

Pour les questions 2, 4, 5, 8, 9, 11,12, 15, 17, 18, 20, de compter :

- 1 point pour la réponse Presque jamais
- 2 points pour la réponse Parfois
- 3 points pour la réponse Souvent
- 4 points pour la réponse Presque toujours

Pour les questions 1,3,6,7,10,13,14,16,19, de compter :

- 4 points pour Presque jamais
- 3 points pour Parfois
- 2 points pour Souvent
- 1 point pour Presque toujours

Puis faites le total de vos points et divisez par 20

Chez les femmes la moyenne est de 47,13.

Chez les hommes la moyenne est de 39,27.

Si vous êtes au dessus de cette moyenne, vous avez une personnalité anxieuse. Plus votre score est élevé, plus vous présentez une anxiété importante.

Chez les hommes, si vous dépassez le score de 51, vous êtes très anxieux et ceci interfère sur votre qualité de vie.

Chez les femmes, si vous dépassez le score de 61, vous êtes très anxieuse et ceci interfère sur votre qualité de vie.





1	Je me sens dans de bonnes dispositions	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
2	Je me sens nerveux et agité	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
3	Je suis content de moi	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
4	Je voudrais être aussi heureux que les autres semblent l'être	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
5	Je me sens un raté	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
6	Je me sens paisible	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
7	Je suis calme, détendu et de sang froid	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
8	J'ai l'impression que les difficultés se multiplient à un point tel que je ne peux les surmonter	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
9	Je m'inquiète trop à propos de choses qui n'en valent pas la peine	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
10	Je suis heureux	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
11	J'ai des pensées qui me tourmentent	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
12	Je manque de confiance en moi	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
13	je suis sûr de moi	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
14	Je prends facilement des décisions	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
15	Je ne me sens pas à la hauteur	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
16	Je suis content	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
17	Des pensées sans importance me trottent dans la tête et me tracassent	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
18	Je ressens les contretemps si fortement que je ne peux les chasser de mon esprit	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
19	Je suis quelqu'un de calme	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
20	Je suis tendu ou agité dès que je réfléchis à mes soucis et problèmes actuels	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours

