



Méthode d'évaluation de la forme, de la condition physique pour tous les publics.

- ➔ Suis-je en forme?
Suis-je en bonne condition physique?
- ➔ Quels sont mes points forts et mes axes de progrès?
- ➔ Comment je me situe par rapport à ma tranche d'âge?



Comme dans beaucoup de domaines (formation, nutrition...), il est nécessaire de faire un bilan de départ, pour ensuite pouvoir donner des conseils ou des recommandations pour s'améliorer:

**ATHLETEST = Bilan de la forme
Besoin adapté à la société actuelle**



Où, quand, comment et avec qui s'améliorer?

ATHLETEST est un outil de promotion de l'activité physique, accessible au plus grand nombre, qui s'inscrit notamment dans la lutte contre la sédentarité et les maladies associées (obésité, diabète...).



3 objectifs :

EDUCATIF :

- Apprendre à se connaître physiquement, en évaluant sa forme, sa condition physique. C'est permettre à chacun de se construire son propre projet physique et/ou sportif.

SANTE :

- Promouvoir l'activité physique et/ou sportive comme un facteur fondamental pour la Santé, en s'inscrivant notamment dans la lutte contre la sédentarité et l'obésité.

SOCIAL :

- Utiliser l'activité physique et/ou sportive comme un facteur essentiel de cohésion sociale, en améliorant notamment l'accessibilité et l'orientation, notamment pour le public féminin.

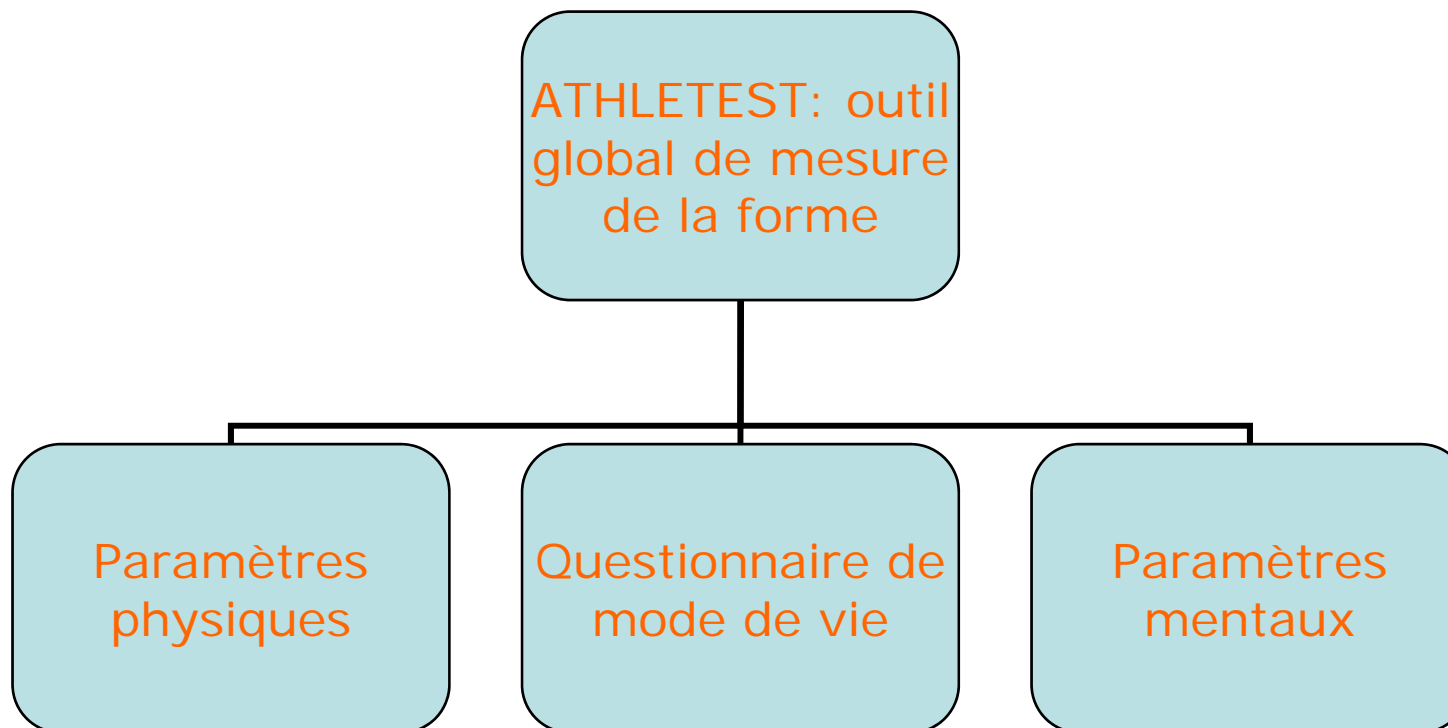


Une mise en œuvre simple,
avec très peu de matériel, permettant :

**une évaluation de masse RAPIDE,
PRECISE,
PEU COUTEUSE,
et FACILEMENT INTERPRETABLE.**

Seules recommandations : avoir de 9 à 60 ans (ATHLETEST classique), et être en condition physique correcte, sans contre-indication à la pratique d'une activité physique ou sportive.....

Santé : « Bien être physique, mental et social. » (source OMS).



« Bien dans son corps, bien dans sa tête ».

LES PARAMETRES PHYSIQUES

1 série de 9 tests physiques,
basés sur les 5 grandes qualités physiques suivantes :



L'endurance

La force



La vitesse

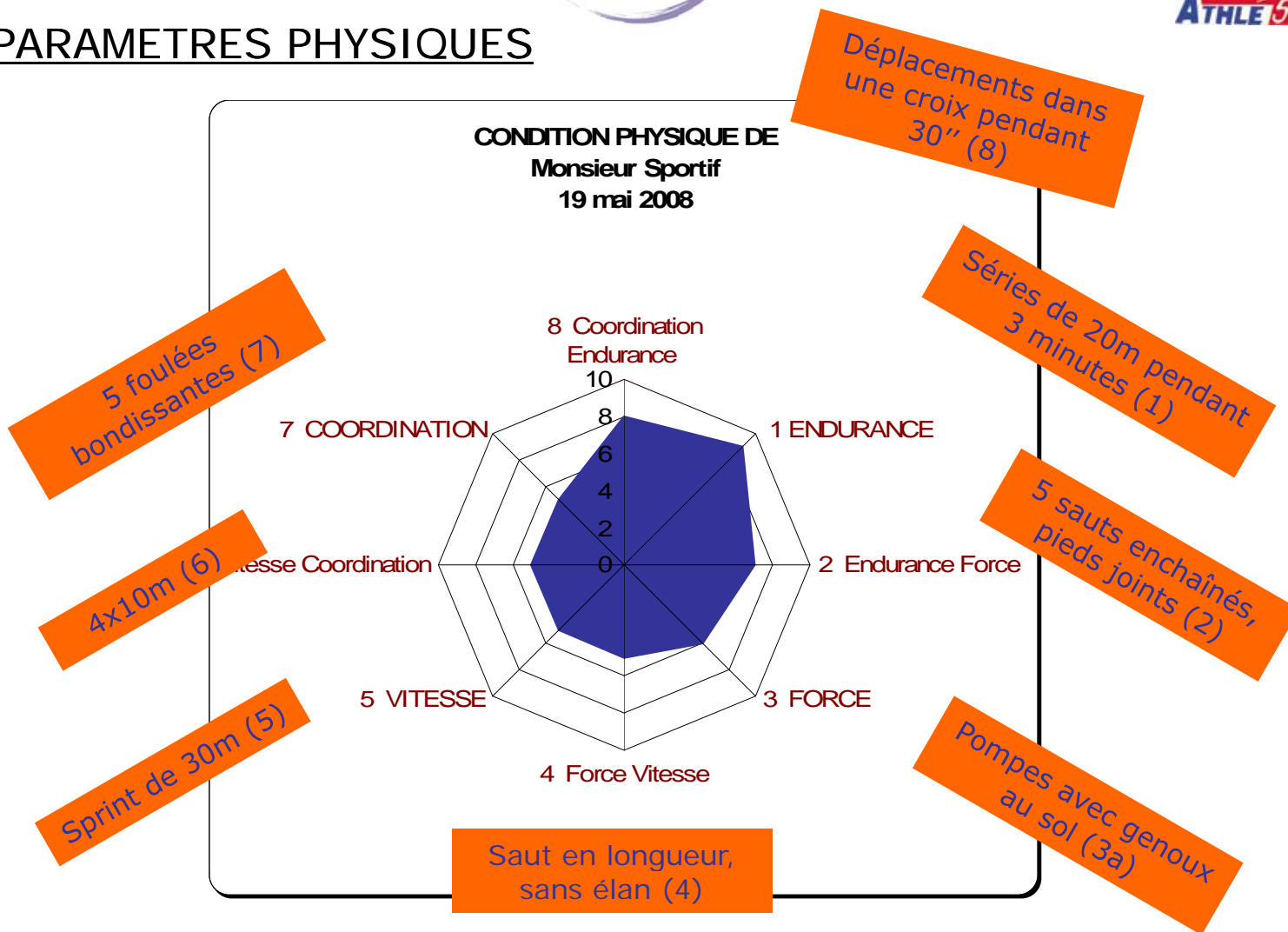


La coordination

La souplesse



LES PARAMETRES PHYSIQUES





LES PARAMETRES MENTAUX

Qu'est-ce que l'on mesure ?

L'ensemble des paramètres évalués se rapporte en priorité à un contexte précis celui d'**Athlétest©**.

Lorsque chacun a rempli le questionnaire, il dispose de deux types d'informations :

1. Les émotions rencontrées pendant la réalisation d'**Athlétest©**, ainsi que le vécu émotionnel quotidien des jours précédents.
2. Les comportements mis en œuvre (niveau de motivation, de concentration, de persévérance et image de soi physique) durant **Athlétest©**.

Pourquoi avoir choisi ces paramètres ?

- Pour permettre à chacun de connaître les émotions qu'il rencontre le plus fréquemment, sachant que celles-ci sont en lien avec nos comportements.
- Pour savoir les comportements qu'il mobilise dans un contexte d'évaluation sportif.
- Pour amener des éléments de connaissance de soi.



Le site Internet : www.athletest.com
ouvert aux groupes et aux individuels, permet :

- ◆ D'obtenir les informations de mise en œuvre des tests.
- ◆ De saisir les résultats et de tracer les profils.
- ◆ D'enregistrer ses données.
- ◆ De réaliser des statistiques.

Puis par la suite il sera possible :

- ◆ D'obtenir une interprétation en ligne et des conseils pour s'améliorer.
- ◆ De personnaliser les tests selon l'âge, les disciplines sportives, les spécificités morphologiques...etc.



ATHLETEST peut être mis en œuvre de différentes manières:

- ➡ 2 personnes ou plus, directement via le site Internet.
- ➡ Lors d'un événement organisé au sein d'un établissement scolaire, d'un centre de vacances et de loisirs, d'un club, d'un comité d'entreprise...etc. Il est possible d'évaluer 100 personnes par heure (900 personnes/jour).
- ➡ Par un professeur ou un entraîneur, en autonomie avec un groupe.



ATHLETEST en résumé:

- ➔ Près de 9000 personnes évaluées (de mars 2006 à Mars 2007).
- ➔ De nombreux types de publics ont été concernés, dont 85% en collèges et lycées.
- ➔ Des milieux socioprofessionnels très variés ont été mobilisés.
- ➔ Athletest s'insère principalement dans des projets globaux Sport-Santé, notamment au sein des établissements scolaires.
- ➔ Nous avons créé des liens forts autour de ce projet dans le Nord/Pas de-Calais: Institut Pasteur de Lille, Rectorat de Lille, DRDJS de Lille, Association Fleurbaix-Laventie...