

Restons en Forme dans l'Académie de RENNES



Teste TA FORME

Dimension Physique

Capacités physiques	Général	Mbres sup	Mbres inf	Fiches TEST
Coordination				
Force				
Equilibre				
Endurance (au sens cardio)				
Vitesse				
Resistance (au sens musculaire)				
Souplesse				
Gainage				
Tonicité				

Analyse TA FORME

Dimension Comportementale

Entretien + Questionnaire

ECRAN	
SOMMEIL	
ALIMENTATION	
ACTIVITE PHYSIQUE (de toute nature)	
Contexte ENVIRONNEMENTAL et MATERIEL	
Passe temps et centres d'intérêts	
Cercle Familial / Amical	
Tabac / Drogues / Alcool	

Activité Physique sur ordonnance

Entretien TA FORME

Améliore TA FORME

Quelle prescription je me donne à l'issue de ces test et de cet entretien pour améliorer ou garder la forme

- idées:
- La politique des petits pas et du parcours jalonné!
 - Jouer collectif (identifier un groupe, une communauté d'intérêts qui peut être la FAMILLE)
Quel motif d'agir?
 - La mise en relation (spécialistes méd si nécessaire, clubs ou asso sportive locale d'un sport identifié)
 - Intégrer un groupe" bien être" dans l'AS?...
 - Embarquer sa famille dans l'aventure
 - Proposer des évènements spé dans l'année! Ex rando...