

PARCE QUE MA SANTÉ SE CONSTRUIT AUJOURD'HUI !



UNE JOURNÉE POUR SE TESTER ET SE BOUGER

Gardons la Forme!

ET TOUTE L'ANNÉE POUR CONTINUER !



GARDONS LA FORME EN BRETAGNE !



TESTE TA FORME

Mesure toi à des tests simples et rapides pour trouver tes points forts et ceux que tu peux améliorer



ANALYSE TA FORME

Prends le temps d'une Analyse lors d'un entretien personnalisé



AMELIORE TA FORME

Place à l'action!! Fixe toi des objectifs et identifie les moyens de les atteindre



ENTRETIENS TA FORME

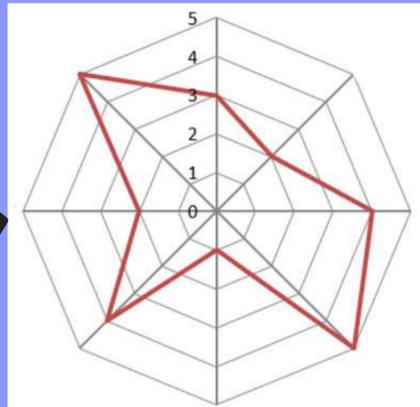
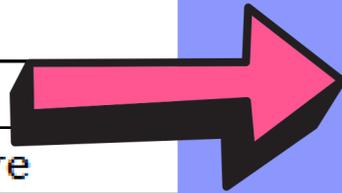
Place à la décision!! inscris toi dans du long terme et fixe toi des règles de vie

UN PROJET EN 3 DIMENSIONS

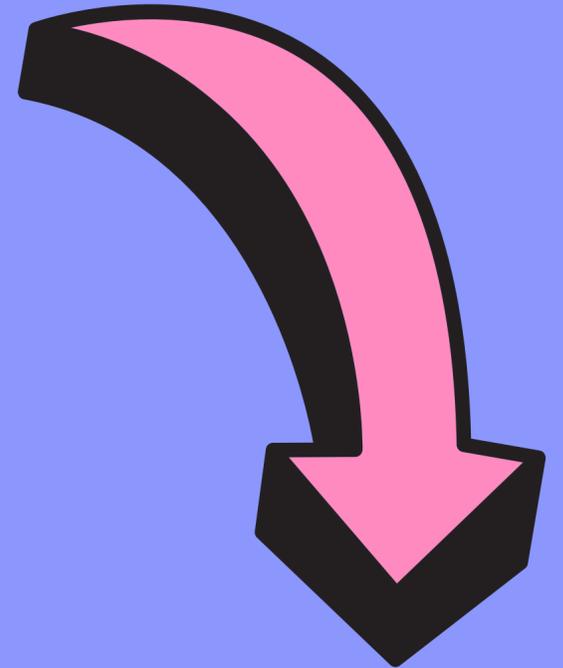
DIMENSION PHYSIQUE

Coordination
Force
Equilibre
Endurance - cardio
Vitesse
Resistance - musculaire
Souplesse
Gainage
Tonicité

les tests



une visualisation de l'état général

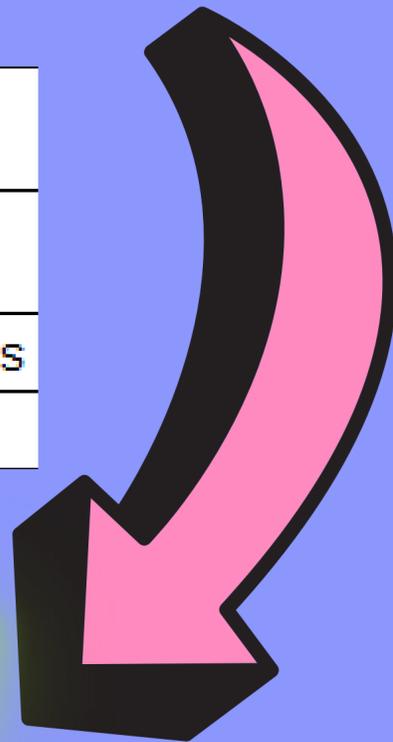


DIMENSION COMPORTEMENTALE

ECRAN
SOMMEIL
ALIMENTATION
HYDRATATION
ADDICTIONS
CONDUITES à RISQUES

DIMENSION SOCIALE

ACTIVITE PHYSIQUE (de toutes natures)
Contexte ENVIRONNEMENTAL et MATERIEL
Passe temps et centres d'intérêts
Cercle Familial / Amical



UN TEMPS D'ENTRETIEN

**ANALYSE DES 3 DIMENSIONS :
POUR QUESTIONNER SON QUOTIDIEN
UN PROJET PERSONNEL À CONSTRUIRE**



...POURQUOI?

Ces 40 dernières années:
moins 25% de capacités physiques
chez les 7-18 ans

Sédentarité

Surpoids

Avenir / Santé

Estime de soi

...QUAND?

Au sein des créneaux de l'AS,
mais pas seulement...

mercredi pm

pause méridienne

cours d'EPS

Demi-journée
banalisée

Internes

...POUR QUI?

Pour tous les élèves et en
particulier pour ceux qui
ont décroché physiquement!

sportifs ou non

licenciés ou non

...PAR QUI?

Les animateurs d'AS, mais pas seulement !

Interdisciplinarité

Communauté
éducative

Associations

Infirmièr(e)s

pôle
restauration

L'objectif du projet est de permettre une prise de conscience :

des élèves.....pour s'engager dans une démarche personnelle d'amélioration,
de maintien ou d'augmentation de sa condition physique.

de La communauté éducative....Tous les membres de la communauté
éducative peuvent s'en saisir, des partenariats extérieurs peuvent être passés....

des animateurs d'AS....pour que l'AS propose aux élèves un programme adapté

**EN PLUS DES ACTIVITÉS SPORTIVES HABITUELLES
LANCEZ OU POURSUIVEZ DANS VOTRE AS UNE
DYNAMIQUE AUTOUR DU BIEN-ÊTRE ET DE LA FORME**

...MAIS COMMENT ?

nous fournissons une Caravane:



LE MATÉRIEL

le matériel spécifique pour les ateliers de test



LES SUPPORTS

- fiches explicatives de chaque test
- les affichages des ateliers
- les livrets individuels élèves
- Un document ressource d'aide au questionnement et recommandations



LE DÉROULÉ

adaptable en fonction du contexte (nb élèves, nb de tests, durée, personnels disponibles...)

Tests physiques + entretien individuel

Vous pouvez démarrer **avant la journée** "caravane" et donner lieu à des échanges interdisciplinaires, des expos, en anticipant certains tests (ex: test VMA...).

Le **JOUR "J"** est adaptable à vos contextes. La cohérence vient de l'équilibre entre tests physiques et temps d'entretien individuel, des ateliers d'animations sportives peuvent être proposés en parallèle.

...ET APRÈS ?

**Le jour "caravane" peut être le point de départ ...
...à vous de décider de la destination!**



CONTACTEZ LE SERVICE RÉGIONAL OU VOTRE SERVICE DÉPARTEMENTAL UNSS POUR PROGRAMMER UNE INTERVENTION DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT !.....

*Gardons la
Ferme!*