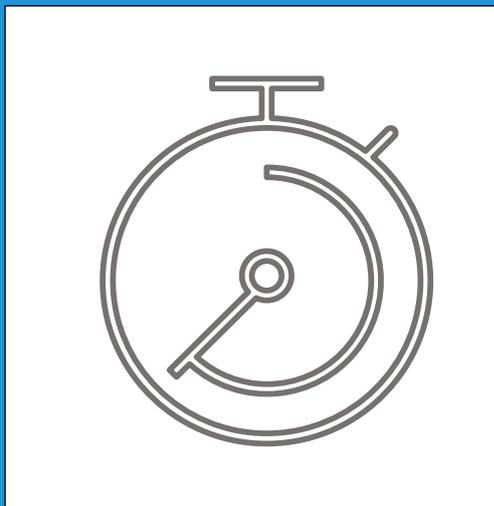




# Les Tests de Forme



## Objectif :

Vous familiariser avec les « tests forme » de la fédération afin de pouvoir :  
Mesurer, évaluer le niveau de forme de vos pratiquants avant, (pendant) et après la reprise d'une activité physique régulière, de les positionner, de suivre leur évolution et de leur fournir des éléments de motivation.

## Contenu :

- Ateliers : expérimenter les exercices du test Forme et ses variantes,
- Méthodologie des tests, consignes et outils d'interprétation (supports : fiches pratiques et guide d'interprétation).

**Atelier pratique vous permettant d'enrichir vos capacités techniques d'animateur et donnant lieu à une attestation de présence.**

## Formatrice :

Carole VELOSO (éducatrice sportive, A.T.D. du CD74 Sports pour Tous, formatrice fédérale)

## Quand ?

Samedi 1<sup>er</sup> juillet 2023  
9h00 – 12h30

## Où ?

DOJO-MJC La Roche-sur-Foron  
287 avenue J. Jaurès  
74800 LA ROCHE SUR FORON

Tarif : 20 €

## Inscription et règlement via :

<https://www.helloasso.com/associations/comite-departemental-sports-pour-tous-de-haute-savoie/>

## Contact et infos

VELOSO Carole  
06.63.13.19.66  
[carole.veloso@sportspourtous.org](mailto:carole.veloso@sportspourtous.org)

Sabine LEWKOWICZ (présidente CD74)  
06.6180.69.02  
[spt.cd74.sabine@orange.fr](mailto:spt.cd74.sabine@orange.fr)