

La Fédération Française Sports pour Tous

Un acteur incontournable de l'offre sportive !

Accessible et socialisante, la Fédération Française Sports pour Tous a pour ambition de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées.

La Fédération de tous les sports, de tous les publics



LES CHIFFRES CLÉS
+ DE 200.000 LICENCIÉS
3 200 STRUCTURES AFFILIÉES
5 200 ANIMATEURS QUALIFIÉS
30 CADRES TECHNIQUES

Où



Fédération Française Sports pour Tous

Forme Plus Sport

Testez votre condition physique !

www.sportspourtous.org



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

12, Place Georges Pompidou - 93160 Noisy-le-Grand

Tél. : 01 41 67 50 70 - Fax : 01 41 67 50 90 - E-Mail : info@sportspourtous.org

FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

FORME PLUS SPORT

Forme Plus Sport®

La Fédération Française Sports pour Tous propose **Forme Plus Sport®**, une batterie de tests qui évalue votre condition physique.

POURQUOI ?

Avant de reprendre une activité physique adaptée et régulière il est conseillé de situer son niveau de forme !

POUR QUI ?

Forme Plus Sport® est accessible à tous de 18 à 94 ans (hors contraintes médicales), et permet d'obtenir des données précises sur son état de forme du moment.

COMMENT ?

Ce sont des tests simples, rapides, adaptés à votre âge et validés scientifiquement.

Ils constituent à tester votre équilibre, votre souplesse ou encore votre endurance.

Ils ne prennent qu'un minimum de temps (- de 20 minutes).

Ces résultats sont analysés par des professionnels dans le but de vous donner des conseils et des recommandations propres à vous, de vous orienter vers les clubs de proximité affiliés **Sports pour Tous**, tout en prenant compte vos envies et besoins sportifs.

Les tests sont proposés sous la conduite d'animateurs expérimentés et formés spécifiquement à **Forme Plus Sport®**.

www.formeplus-sport.com



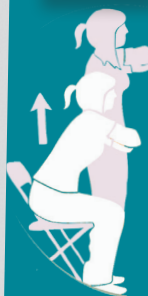
Voici vos tests !

VOTRE ÂGE :

EVALUEZ VOTRE ENDURANCE

Nombre de pas ou de mètres parcourus en 6 minutes de marche ou 2 minutes de marche sur place

VOTRE SCORE



EVALUEZ LA FORCE MUSCULAIRE DE VOS JAMBES

Nombre de mouvement assis-debout en 30 secondes

VOTRE SCORE

MESUREZ VOTRE ÉQUILIBRE STATIQUE

Maintien de la position en équilibre sur une jambe, avec les yeux fermés

VOTRE SCORE



ESTIMEZ LA SOUPLESSE DE VOTRE DOS ET DE VOS JAMBES

Amplitude du mouvement de flexion avant du tronc avec les jambes tendues

VOTRE SCORE



TESTEZ LA SOUPLESSE DE VOS ÉPAULES

Amplitude du mouvement des épaules, bras tendus

VOTRE SCORE



18-59 ANS

60 ANS ET +

TESTEZ VOTRE ÉQUILIBRE DYNAMIQUE ET VOTRE ACTIVITÉ

Parcours aménagé en marchant

VOTRE SCORE



ESTIMEZ LA SOUPLESSE DE VOS JAMBES

Amplitude du mouvement de flexion du tronc, dos droit et une jambe tendue

VOTRE SCORE



TESTEZ LA FORCE MUSCULAIRE DE VOS BRAS

Flexions de bras pendant 30 secondes avec une haltère

VOTRE SCORE



MESUREZ LA SOUPLESSE DE VOS ÉPAULES

Amplitude des épaules derrière le dos

VOTRE SCORE

