



FEDERATION
FRANÇAISE
**RETRAITE
SPORTIVE**
SPORT SENIOR SANTÉ®

CORERS AURA : 15 bd Vivier-Merle / LYON
corers-aura@orange.fr



LE LIVRET DE MA FORME





Vous avez accepté de participer à notre programme et nous vous en remercions. Ce carnet vous permettra de suivre l'évolution de votre forme physique et de constater les progrès que peuvent vous apporter une activité physique régulière et variée, associée à une alimentation équilibrée. Il vous sera personnel.

Nom

Prénom

Age Sexe

1^{re} activité physique pratiquée

Régulièrement Occasionnellement

2^e activité physique pratiquée

Régulièrement Occasionnellement

3^e activité physique pratiquée

Régulièrement Occasionnellement

EVOLUTION

des données physiologiques

	Evaluation 1	Evaluation 2	Evaluation 3
Date			
Taille en mètre			
Poids en kg			
Tour de taille			
I.M.C.			
T.A.			
Pouls (réveil)			
Glycémie (si récent)			
Cholestérol (si récent)			
Amélioration de pathologies			

EQUILIBRE

sur une jambe

(équilibre statique)

Le sujet se tient sur une jambe, bras relâchés le long du corps. Il choisit le côté qui lui convient le mieux et peut faire 2 essais.

On chronomètre le temps tenu en équilibre.



CALCUL DES POINTS

Age	50-64 ans	65-74 ans	75 ans et +
3 points	> 30 sec.	> 25 sec.	> 20 sec.
2 points	25 à 30 sec.	15 à 25 sec.	10 à 20 sec.
1 point	< 25 sec.	< 15 sec.	< 10 sec.

RÉSULTATS

	Evaluation 1	Evaluation 2	Evaluation 3
Date			
Age			
Résultats (secondes)			
Points			

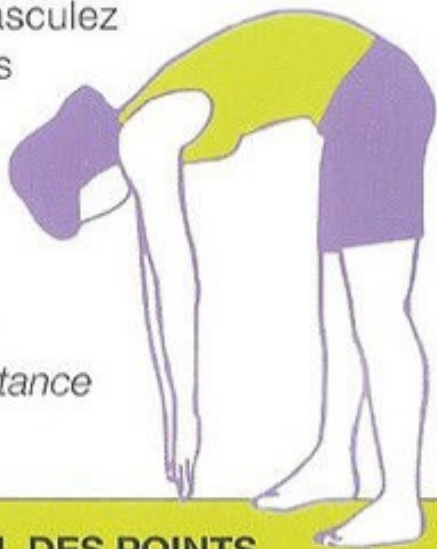
SOUPLESSE

distance doigts-sol

(chaîne musculaire postérieure)

Pieds joints, basculez lentement vers l'avant, bras tendus, pour tenter de toucher le sol, sans plier les genoux.

On mesure la distance doigts/sol.



CALCUL DES POINTS

Age	50-64 ans	65-74 ans	75 ans et +
3 points	0	< 5 cm	< 15 cm
2 points	1 à 9 cm	5 à 14 cm	15 à 19 cm
1 point	10 cm ou +	15 cm ou +	20 cm ou +



TEST 2

RÉSULTATS

	Evaluation 1	Evaluation 2	Evaluation 3
Date			
Age			
Résultats (cm)			
Points			



FORCE

des membres inférieurs

(Chair Stand Test)

Assis au milieu d'une chaise, dos droit, non appuyé au dossier, les pieds au sol à la largeur des épaules, bras croisés sur la poitrine, le sujet doit se lever, bien droit, sans prendre d'élan, puis se rasseoir, se relever, etc.



On compte le nombre de levers effectués en 30 secondes.



CALCUL DES POINTS

Age	50-64 ans	65-74 ans	75 ans et +
3 points	> à 15	> à 12	> à 10
2 points	10 à 15	8 à 12	5 à 8
1 point	< à 10	< à 8	< à 5



RÉSULTATS

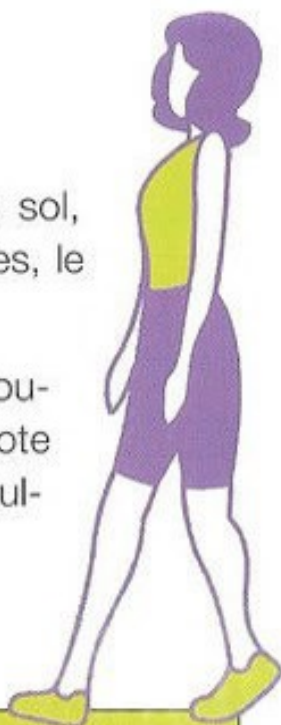
	Evaluation 1	Evaluation 2	Evaluation 3
Date			
Age			
Résultats (nombre de levées)			
Points			

MARCHE

6 minutes

Sur un circuit marqué au sol, marcher pendant 6 minutes, le plus rapidement possible.

On note la distance parcourue en 6 minutes et on note la fréquence cardiaque (pulsations).



CALCUL DES POINTS

Age	50-64 ans	65-74 ans	75 ans et +
3 points	> à 750 m	> à 600 m	> à 450 m
2 points	550 à 750 m	400 à 600 m	350 à 450 m
1 point	< à 550 m	< à 400 m	< à 350 m

RÉSULTATS

	Evaluation 1	Evaluation 2	Evaluation 3
Date			
Age			
Pouls : - au repos - juste à l'arrêt de la marche - 1 minute après l'arrêt - 2 minutes après l'arrêt			
Résultats (mètres)			
Points			

TEST 4