

De bonnes questions à se poser :

Ecran :

Combien d'heure en moyenne par jour passes-tu devant les écrans ?

Sommeil :

En moyenne, combien d'heures dors-tu en semaine, le week-end ?.....

Te sens-tu fatigué(e) en semaine, en fin de week-end ?

Activité physique

Es-tu licencié(e) à l'Association sportive de ton établissement? OUI NON

Connais-tu les activités proposées ?

Es-tu licencié(e) dans un club ? OUI NON

As-tu d'autres pratiques physiques régulières ? lesquelles ?

Alimentation

En dehors du lycée, combien de repas « tout prêt » manges-tu par semaine ?

Aimes-tu les fruits ? OUI NON Lesquels ?

Connais-tu la valeur calorique d'une banane ? D'un Burger ?

Te sens tu en forme ?

Si tu devais changer quelque chose dans ton fonctionnement (sommeil, écran, alimentation, activité physique), quelle serait-elle ?

1. LES ECRANS

En moyenne les adolescents utilisent leurs écrans (tablette smartphones, télé) 4h/jour en semaine et 7h/jour le week end

Les conséquences :

- *Problème de vision*
- *Impact sur l'endormissement et le sommeil*
- *Baisse de l'activité physique*

Limiter le temps d'utilisation des écrans

2. LE SOMMEIL

Nécessaire pour la construction physique et intellectuelle (phase de croissance).

8 à 10 heures par nuit

3. L'ACTIVITE PHYSIQUE

Indispensable pour la santé ; baisse de l'apparition de diverses maladies

Activité physique modérée à intense

60mn par jour

2h 3 fois par semaine

4. L'ALIMENTATION

Equilibrer les apports énergétiques/dépenses

Limiter la consommation de graisses et de sucres

5 fruits et légumes par jour

PARCE QUE MA SANTE SE CONSTRUIT AUJOURD'HUI !

UNE JOURNÉE POUR SE TESTER ET SE BOUGER

Gardons la Forme!

ET TOUTE L'ANNÉE POUR CONTINUER !

UNSS **ACADÉMIE DE RENNES** **AGENCE NATIONALE DU SPORT** **Région BRETAGNE**

SAISIE DES RESULTATS

Nom :	AGE :
Prénom :	
Etablissement :	

Composante de la condition physique évaluée	NOM DU TEST	
Capacité cardio respiratoire	Puissance aérobie - VMA	1600 Mètres
	Puissance aérobie - VMA	1/2 COOPER
	Puissance aérobie - VMA	VAMEVAL
	Puissance aérobie - VMA	NAVETTE 20 M
	Endurance aérobie	STEP TEST
	Indice de récupération	RUFFIER DIXON
Souplesse	Souplesse de la chaîne postérieure	SOUPLESSE PLANCHE
	Souplesse des membres supérieurs	SOUPLESSE SCAPULAIRE
Force musculaire	Force - vitesse abdominaux	ABDOMINAUX - CURL UP
	Force - vitesse haut du corps	POMPES en 30"
	Force statique haut du corps	DYNAMOMETRE
	Force - Explosivité membres inférieurs	SAUT EN LONGUEUR "2 PIEDS"
	Force du haut du corps - Coordination	LANCER "TOUCHE"
	Force des bras	LANCER "HORIZONTAL"
Endurance musculaire	Endurance de force du haut du corps	SUSPENSION BARRE BRAS FLECHIS
	Endurance de force du bas du corps	CHAISE DE KILLY
	Endurance de force haut du corps	PLANCHE
Vitesse / coordination	Vitesse de course	SPRINT 50 M
	Vitesse - coordination	10X5M
	Vitesse - coordination	T TEST
	Vitesse - coordination	SPRINT ET CHGT DIRECTION
	Vitesse - coordination haut du corps	FRAPPE DES PLAQUES
	Vitesse - coordination - équilibre	TOUCHES MAINS PIEDS
	Vitesse - coordination	LANCER RATTRAPER
	Coordination - équilibre - force bas corps	CLOCHE PIEDS
Equilibre	Equilibre sur un pied	FLAMINGO
IMC	Corpulence - Composition corporelle	Calcul de l'Indice de Masse Corporelle (IMC)

	TESTS CHOISIS	Aptitude	RESULTATS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

