

Retour sur le 6 juin

« Evaluation de la condition Physique »

Une dizaine de personnes se sont retrouvées samedi 6 juin pour apprendre à évaluer leur condition physique. Cet apprentissage s'inscrit dans une démarche d'autonomie du pratiquant pour évaluer sa condition physique.

Cette formation s'adressait autant aux sportifs de compétition que des non-compétitions.

Elle était encadrée par Martine Favier-Pothet adhérente de la section Gym 'forme. Elle est aussi parallèlement responsable au comité FSGT 94 du programme Sport-santé. Elle travail en lien direct avec le siège fédéral FSGT sur le projet « Ca va la forme ».

Martine a expliqué dans un premier temps pourquoi la FSGT était arrivée à un tel projet sur le sport/santé :

- ✓ Contexte de l'activité physique
- ✓ Les bienfaits de l'activité physique
- ✓ Les conséquences pour la société : les effets positifs
- ✓ Présentation du projet « ca va la forme » dans le cadre de la FSGT :
 - La condition physique
 - Les intérêts de l'auto-évaluation
 - La finalité de l'Evaluation
 - De la subjectivité à l'objectivité : « dans le monde de la santé l'évaluation est acceptée mais dans le monde sportif cela ne va pas de soi ».
 - La démarche d'évaluation : différentes étapes ;
 - renseignements individuels et confidentiels.
 - Choix et réalisation des tests parmi une soixantaine. Différents selon le public et l'activité référenciée.
 - Bilan confidentiel sans discours normatif
- ✓ Il existe différentes catégories de tests ; bioénergétique, Souplesse, Résistance-force, Neuro - moteur.
- ✓ Les catégories de tests répondent à différentes fonctions : physio musculaire, cardio musculaire et respiratoire – Ostéo-articulaire/musculaire, neuro motrice, neurosensorielle et d'équilibration.
- ✓ Chaque test a un niveau d'évaluation de la fonction mesurée signifié par un * (*estimation qualitative, **estimation en valeur chiffrée approximative, ***estimation avec précision acceptable).
- ✓ Chaque test propose une interprétation des résultats : des critères d'exclusion, une interprétation selon le sexe et l'âge du sujet, selon l'indice de forme sur une échelle de 1 à 5.

Chacun des participants a pu repartir en ayant une idée de sa condition physique et des fonctions qu'il pourrait renforcer suivant ses besoins, ses envies, et ce que requiert son activité physique et sportive.

Merci à Martine pour tous ces apports de connaissance.