



Union Sportive d'Ivry  
Formation « Evaluation de la condition physique »

17, rue Raspail

94 200 Ivry sur Seine

## Infos Pratiques

*Prévoir*

*un repas froid pour le midi à mettre en commun avec le groupe*

*une tenue sportive pour les mises en pratique.*

*de quoi écrire.*

Formation organisée par Martine Favier Pothet

Brevet d'Etat des métiers de la forme et entraîneur à la section gym'forme de l'US Ivry.

Responsable projet Sport Santé au comité FSGT 94



Formation en appui sur le travail

réalisé par la FSGT 94



Bulletin réponse à renvoyer à  
US Ivry formation,  
17 rue Raspail 94200  
Ivry sur Seine  
Ou  
formation@usivry.org

## Evaluation de la condition Physique

Samedi 6 juin  
2015

De 9h00 à 17h

Gymnase Pierre et  
Marie Curie  
44 rue Jean Le Galleu

## Evaluation de la condition physique !

### Les tests d'évaluation de la condition physique dans la pratique des activités physiques et sportives: un atout pour la gestion du capital santé

Une bonne condition physique est un facteur essentiel de santé et est nécessaire pour la pratique d'une activité physique.

Dans le cadre d'une pratique sportive qui préserve la santé et le bien-être de l'individu tout au long de sa vie, la notion d'auto-évaluation de la condition physique revêt un caractère primordial. En effet elle présente plusieurs intérêts:

- une meilleure connaissance de soi-même
- une évaluation de ses possibilités pour différentes pratiques
- une estimation de ses progrès
- une formation théorique du pratiquant et une autonomie dans sa propre pratique
- une orientation du pratiquant vers les activités qui lui sont adaptées
- une programmation du plan d'entraînements du pratiquant

L'analyse des résultats peut permettre :

- de réfléchir sur les contenus d'activités, sur la formation des encadrants et sur l'accès aux connaissances utiles à la pratique.
- d'élaborer des projets autour de la forme et de la santé



### Les intérêts de l'évaluation de la condition physique:

**Pour l'animateur :** la mise en place de ces tests et la faculté à les animer sera une compétence supplémentaire et enrichissante.

L'engagement dans le processus d'évaluation représente un investissement important en termes de temps et d'énergie. Ce n'est envisageable que si l'animateur y adhère pleinement, par l'intérêt qu'il y porte, sa disponibilité, sa compétence technique et pédagogique. Ce qui requiert un effort de formation. Le rôle d'animateur-éducateur, « conseiller sport-santé » est très valorisant et correspond à une nouvelle orientation dans le contexte d'un projet sport/santé.

**Pour les pratiquants,** il s'agira de connaître leurs points forts et leurs points faibles et ainsi d'orienter leur pratique et de doser l'intensité de leurs efforts. A travers ces tests et leurs résultats, on pourra également connaître les effets de la pratique sportive et apprécier les améliorations de la condition physique qu'elle induit.

**L'inscription est obligatoire (places limitées)**

Coupon à découper



**Inscription Formation**

**« Evaluation de la condition physique !**

**Avant le 22/05/2015**

**Section :**

**Nom :**

**Prénom :**

**N° de tél. :**

**Email :**

**Adresse :**

**Inscription pour le samedi 6 juin 2015 :**

**Oui**

**Non**

**Entourez la réponse à votre inscription**

**Bulletin réponse à renvoyer à  
US Ivry formation,  
17 rue Raspail 94200  
Ivry sur Seine  
Ou formation@usivry.org**

Téléphone : 01 45 15 07 92

Télécopie : 01 45 15 07 99

Messagerie : formation@usivry.org