



## Journée Tests

### Description projet :

L'objectif de cette journée est d'évaluer l'état de santé des personnes à travers leur condition physique

La journée est consacrée à l'évaluation de la condition physique de personnes désireuses de se tester, puis un compte rendu des résultats obtenus sera établi pour chaque personne

Plusieurs tests seront proposés pour évaluer l'ensemble de la condition physique :

- endurance
- équilibre
- force des membres inférieurs
- force des membres supérieurs
- souplesse chaîne postérieure
- souplesse scapulo-humérale

Les tests seront adaptés en fonction des capacités, pathologies, et/ou handicaps.

Un stand sera installé pour présenter les bienfaits de l'activité physique sur la santé ainsi que les recommandations.

Un autre stand qui présentera les structures qui proposent de l'activité physique adaptée et/ou du sport santé sera installé pour que les participants qui souhaitent pratiquer par la suite, puissent s'orienter vers la structure qui leur convient.

### Date et lieu de la journée

La journée se déroulera à la plaine des sports Laurent RICCI le samedi 21 septembre de 9h à 13h et de 14h à 18h

### Organisation de la journée

Un système d'inscription sera établi en amont pour anticiper le nombre de participants.

Un questionnaire sera également rempli en amont afin d'adapter les tests si besoin.

Avant la réalisation des tests, une sensibilisation sur les bienfaits de l'activité physique ainsi que sur les risques de la sédentarité sur la santé sera effectuée (atelier sous forme de débat participatif).

Une fois les tests terminés, un compte rendu sera expliqué et remis à chaque participant à la fin des tests.

Une deuxième partie sera mise en place pour évoquer comment mettre en pratique de l'activité physique dans la vie quotidienne (atelier sous forme de débat participatif).

Chaque session de tests durera 1h15 et pourra accueillir 10 personnes par session.  
Les sessions seront lancées toute les 1h30.

### Condition de participation

Toutes personnes qui souhaitent se tester pour évaluer son état de santé.

### Communication

Auprès de nos partenaires, acteurs locaux impliqués dans la santé, licenciés, réseaux sociaux, médias locaux.

### Équipe évaluateur

L'équipe évaluateur sera composée de :

- salariés club (Saint-André de Cubzac et Bordeaux Athlé)
- étudiants STAPS filière APAS + E-APA

### Contact

Maxime BATTRAUD  
06 32 11 64 73  
maxime.battraud@hotmail.fr