

"Je suis senior, je teste ma forme"

Les personnes à partir de 55 ans ont de plus en plus conscience que l'**activité physique** est nécessaire pour les maintenir en bonne forme. **Le taux de pratique reste néanmoins trop faible...**

La pratique d'une **activité physique régulière** peut pourtant avoir une incidence directe sur la durée et la qualité de la vie. Une étude menée par le CHU de Saint Etienne en 2016 a démontré que 15 minutes de marche rapide par jour peut réduire de 22 à 35 % le risque de décès chez les sujets de 65 ans.

Eté indien éditions a pour objectif de démocratiser l'**activité physique** pour les hommes et les femmes de plus de 55 ans car il est important de prendre soin de sa forme physique et psychologique.

Le test "je suis senior, je teste ma forme" vous est proposé afin d'évaluer au mieux vos capacités physiques.

Réalisez ce test et faites votre bilan sur notre site www.ete-indien-editions.fr afin d'établir un diagnostic de vos forces et de vos faiblesses !

Différents aspects de la **condition physique** vont être mesurés :

LA RESISTANCE MUSCULAIRE

Test de résistance musculaire des jambes
(matériel utilisé : une **chaise**)

1

2

Test de résistance musculaire des bras
(matériel utilisé : 2 bouteilles d'1 litre pour les femmes
et 2 bouteilles d'1,5 litre pour les hommes)

L'EQUILIBRE

Test d'équilibre sur un pied ("flamant rose")
(matériel utilisé : une **chaise** pour reprendre appui sur le dossier en cas de déséquilibre)

3

4

Test de la souplesse du tronc depuis une chaise
(matériel utilisé : une **chaise**)

LA SOUPLESSE

L'ENDURANCE

Test d'endurance "marche active"
(matériel utilisé : 2 bouteilles de 50 cl)

5

En complément de ces 5 exercices, vous pouvez enrichir votre diagnostic par la réalisation du **test de marche 6 minutes MWT**. Le protocole de ce test est disponible sur le site de **l'institut de recherche du bien être , de la médecine et du sport santé** (IRBMS, <https://www.irbms.com/test-de-marche-de-six-minutes-6mwt/>).

"Je suis senior, je teste ma forme"

1



Test de résistance musculaire des jambes

Assis sur une **chaise**, réalisez le plus grand nombre de levers tout en gardant les bras croisés sur la poitrine pendant **45 secondes** (comptabilisez l'ensemble des levers).

2



Test de résistance musculaire des bras

Assis sur une **chaise**, réalisez le plus grand nombre de flexions du bras droit et du bras gauche (de manière simultanée) avec des **bouteilles d'1 litre** pour les **femmes** et des **bouteilles d'1.5 litre** pour les **hommes** pendant **45 secondes** (comptabilisez l'ensemble des flexions)

4



Test de la souplesse du tronc depuis une chaise

Assis sur une **chaise**, la jambe droite est tendue avec la pointe du pied dirigée vers le ciel. La jambe gauche est fléchie et le pied est à plat au sol (possibilité d'inverser entre jambe droite et gauche en fonction du ressenti).

Abaissez le tronc **en gardant la jambe droite tendue** et tendre le bras droit pour s'approcher de la pointe du pied droit. **Mesurez l'écart** entre la main et le pied.

5



Test d'endurance

Pendant **2 minutes**, réalisez une marche active sur place en montant les genoux et en tenant **une bouteille de 50 cl dans chaque main**.

Levez les pieds d'environ 20 cm et les cuisses, une fois levées, sont presque à la perpendiculaire de votre tronc. Comptabilisez un seul genou qui monte (le droit par exemple).

3



Test d'équilibre sur un pied (flamant rose)

Debout, mains sur les hanches, testez votre équilibre depuis votre **pied préférentiel** (droit ou gauche) et posez votre pied levé contre le genou opposé. Gardez la position le **plus longtemps possible** (stoppez si vous dépassez une minute).



ETE INDIEN
EDITIONS