

Etablissement : Jean Perrin

Prénom : Aurore

Date : 14/03/2012

Nom : Billaud

Age : 12 ans

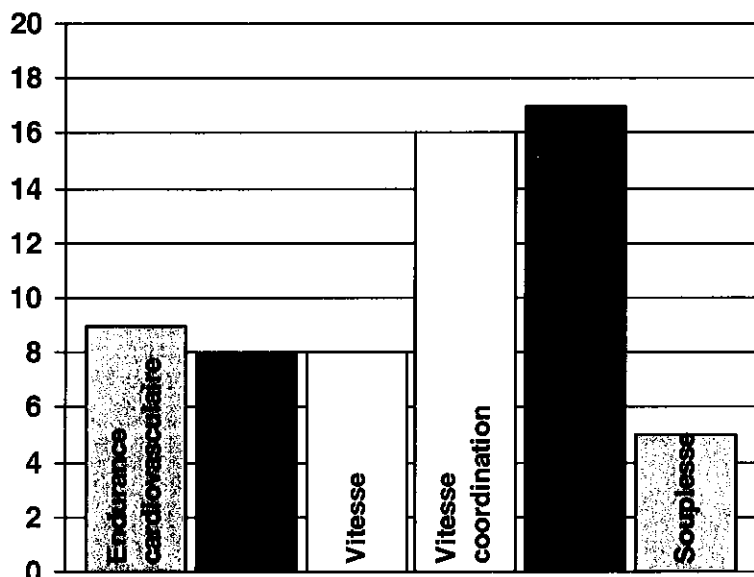
Bouger pour se faire plaisir. Bouger pour rencontrer des amis. Bouger pour gagner. Bouger pour se déplacer. Bouger pour booster son moral. Bouger pour se muscler. Bouger pour se sentir bien. Bouger pour bouger. Bouger pour sa santé... Quelle qu'en soit la raison, bouge.

Quand le corps ne bouge pas assez, les organes vitaux et le squelette ne fonctionnent pas de façon optimale. Quand on est sédentaire, les capacités des poumons, du cœur, des muscles et des articulations diminuent, la condition physique baisse.

C'est pourquoi, il est intéressant de mesurer régulièrement ces capacités. C'est un bilan de santé utile, qui peut se réaliser grâce à des tests simples et amusants, comme ceux que propose le programme « Bouge, une priorité pour ta santé ! ».

A chaque fois que tu passeras ces tests, tu pourras comparer tes résultats avec ceux de la fois précédente. Tu pourras aussi te situer par rapport aux résultats des enfants de ton âge, mais ce n'est pas le plus important. Ce qui compte, test après test, c'est de suivre tes progrès personnels. Entretenir ta condition physique est une compétition que tu dois faire avec toi-même, pour devenir champion de ta propre santé.

MA CONDITION PHYSIQUE – RESULTATS DES TESTS



17-20

Ton résultat au test est supérieur à la moyenne. Il est essentiel que ton activité soit complète et favorise le développement de toutes tes capacités physiques.

13-16

Ton résultat est supérieur à la moyenne.

8-12

Ton résultat est bon, il faut l'entretenir par une pratique régulière.

4-7

Tu es sur la bonne voie. Sois plus actif dans ta vie quotidienne pour t'améliorer. Si cela concerne la souplesse, alors tu dois pouvoir l'améliorer. La souplesse permet le bon entretien de tes muscles. Etre souple permet aussi de mieux utiliser ses articulations et de protéger son dos.

0-3

Attention, tu n'as pas une activité physique suffisante, change tes habitudes. Si cela concerne la souplesse, alors tu dois pouvoir l'améliorer. La souplesse permet le bon entretien de tes muscles. Etre souple permet aussi de mieux utiliser ses articulations et de protéger son dos.

	Vitesse	Souplesse	Endurance cardiovasculaire	Endurance musculaire	Coordination
Badminton	+++	++	+++	++	+++
Courir	++	+	++++	+++	+
Danse aérobic	+	+++	++++	++++	++++
Football	+++	++	+++	++	++++
Gymnastique	+	++++	+++	++++	++++
Jardinage	+	+++	++	+++	++
Marcher	++	+	+++	+++	++
Monter les escaliers	++	+	+++	+++	+++
Natation	++	+++	++++	++	+++
Patin à glace	+++	++	+++	++	+++
Roller/skate	+++	++	+++	++	+++
Saut à la corde	+++	+	++++	+	+++
Ski alpin	+	++	+	+++	+++
Tennis	+++	+++	+++	+++	+++
Vélo	+++	++	++++	+++	++

Quel que soit ton résultat, l'objectif est de devenir le champion de toi-même. Tu peux toujours t'améliorer.

Chaque activité développe des qualités particulières.

A toi de choisir l'activité qui te fait plaisir et qui te correspond.

Ces sports et activités sont donnés à titre d'exemple. Pour préserver sa santé, il est recommandé de faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique.

Dans le cadre du programme « Bouge... une priorité pour ta santé ! », les données personnelles vous concernant font l'objet d'un traitement informatisé en conformité avec la loi 78-17 du 6 janvier 1978. Elles sont destinées à l'édition de votre Fiche individuelle de résultats. Ces informations seront conservées un mois à compter de ce jour. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux informations qui vous concernent en vous adressant à : La Mutualité Française - SVP Fédéral : 01.40.43.33.00.

Etablissement : Jean Perrin

	Vitesse	Souplesse	Endurance cardiovasculaire	Endurance musculaire	Coordination
Aviron	+++	++	++++	+++	+++

