

Quel est votre état de forme aujourd'hui ? Tous en forme permet de mesurer votre niveau d'activité physique.

L'application vous propose des tests simples vous permettant de déterminer votre niveau de force, de souplesse, d'adaptation à l'effort et votre équilibre.

Allez-y tranquillement, il n'y a pas de compétition, il n'est pas question de performance, juste de vous aider à déterminer votre état de forme actuel.



Vous avez obtenu une majorité de rouge et de orange :

Pas de panique ! Nous vous conseillons de rencontrer un professionnel de l'activité physique qui saura vous proposer des exercices adaptés pour améliorer votre état de forme. N'hésitez pas à lui montrer les résultats de vos tests. Si vous êtes inquiet(e) ou que vous éprouvez des difficultés, n'hésitez pas à consulter votre médecin.



Vous avez obtenu une majorité de jaune :

C'est bien mais vous pouvez sans doute faire mieux, un peu plus et un peu plus longtemps. Trouvez l'activité physique qui vous fait plaisir. Un professionnel de l'activité physique pourrait vous conseiller utilement.



Vous avez obtenu une majorité de vert et de bleu :

Félicitations ! vous êtes en bonne forme physique. Pensez à vous entretenir régulièrement.

Tous en forme est une application réalisée par Thierry Barrière, co-directeur du Service Universitaire des sports et Philippe Decq, Neurochirurgien, avec le concours du Studio Vidéo et le soutien de la MGEN

Tous en forme !

ÉVALUER VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET VOTRE ÉTAT DE FORME PHYSIQUE

AUTO-ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE d'après Ricci & Gagnon

Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?

1> + de 5h 2> 4 à 5h 3> 3 à 4h 4> 2 à 3h 5> - de 2h

Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?

1> non 5> oui

A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?

1> 1 à 2 fois / mois 2> 1 fois / sem. 3> 2 fois / sem. 4> 3 fois / sem. 5> 4 fois / sem.

Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?

1> - de 15' 2> 16 à 30' 3> 30' à 45' 4> 45' à 60' 5> + de 60'

Habituellement comment percevez-vous votre effort ?
Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.

1> 2> 3> 4> 5>

Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?

1> Légère 2> Modérée 3> Moyenne 4> Intense 5> Très intense

En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?

1> - de 2h 2> 3 à 4h 3> 5 à 6h 4> 7 à 9h 5> - de 10 h

Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?

1> - de 15' 2> 16 à 30' 3> 30' à 45' 4> 45' à 60' 5> + de 60'

Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?

1> 0 à 2 2> 3 à 5 3> 6 à 10 4> 11 à 15 5> + de 16

TOTAL

- de 0 à 9 : non actif
- de 10 à 18 : peu actif
- de 19 à 27 : modérément actif
- de 28 à 36 : actif
- de 37 à 45 : très actif

Résultats des tests

Identifiant : Date de l'évaluation :

Nom :

Prénom :

Age :

Poids :

Taille :

IMC* :

Indice de masse corporelle (IMC)

Auto-évaluation du niveau d'activité physique

ENDURANCE

Test de la montée de marche : STEP TEST

Test 6 minutes de marche

FORCE

Test de la Chaise

Test du Assis-Debout.

Handgrip Test : Test de la force de préhension

Test de Shirado : Test de gainage abdominal

Test de Sorensen : Test de gainage lombaire

EQUILIBRE

Test du Flamand

SOUPLESSE

Test avec Flexomètre

Test de souplesse : Main/Pied

Test de souplesse de l'épaule

TOTAL

* Indice de masse corporelle : Poids / taille² = IMC