



Un concept novateur
d'évaluation de la forme,
fiable et rapide.

Porté par la Ligue
Nord/Pas-de-Calais
d'Athlétisme

Développé en partenariat avec
l'A.S.M. Michelin





DIAGNOFORM ACTIF est un bilan de forme particulièrement adapté aux personnes de 20 à 65 ans, et donc au monde de l'entreprise.

Il permet à chacun de répondre aux questions :

- Suis-je en forme ? Suis-je en bonne condition physique ?
- Quels sont mes points forts et mes axes de progrès ?
- Comment je me situe par rapport à ma tranche d'âge ?





Déroulement :

- ➔ Une série de 9 tests physiques, basés sur les 5 grandes qualités physiques : l'endurance, la force, la vitesse, la coordination, et la souplesse. Les ateliers sont très **simples à mettre en place**, **l'interprétation est rapide** grâce à la mise en forme graphique, et **l'accès est sécurisé** sur le site dédié, **via internet**. Les résultats restent **confidentiels**. La mise en oeuvre est **peu coûteuse** car aucun matériel spécifique n'est nécessaire.
- ➔ Et 2 questionnaires :
 - « niveau d'activité physique »,
 - « Q-AAP : Questionnaire d'Aptitude à l'Activité Physique »





Détail des ateliers :

Atelier 1 / Endurance : Course A/R sur **20m** pendant **3 min**

Atelier 2/ Coordination endurance : « Croix, en sautant, pendant 30sec »

Atelier 3 / Force statique : gainage

Atelier 4 / Force du bas du corps : Saut en longueur sans élan.

Atelier 5 / Vitesse gestuelle des jambes : course sur 22m avec lattes.

Atelier 6 / Vitesse gestuelle du haut du corps : « Frappe de plaques »

Atelier 7 / Coordination - Equilibre : Indice de tenue de 5 positions / 10s.

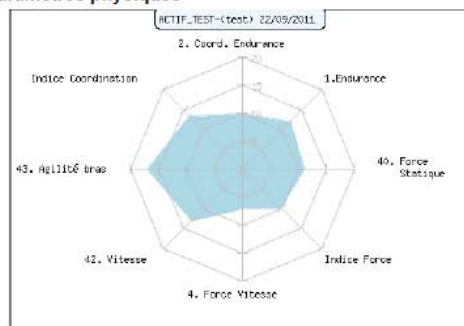
- 1) 2 pieds + yeux fermés
- 2) pied gauche + yeux ouverts
- 3) pied droit + yeux ouverts
- 4) pied gauche + yeux fermés
- 5) pied droit+ yeux fermés

Atelier 8 / Force haut du corps : pompes, genoux au sol.

Atelier 9 / Souplesse : Indice de souplesse de la chaîne postérieure.

Des profils sous forme de graphiques, facilement interprétables, sont imprimés à la fin des tests. Ils permettent à chacun de se positionner.

TEST TEST - Visualisation des paramètres physiques



Récapitulatif des performances

Tests	Performances
44- comment situez vous votre état de forme physique pour votre âge ?	3
1- Navettes sur 20m pendant 3min (m)	600 (12 Km/h)
2- Test de la Croix (répétitions)	32
40- Gainage (secondes)	120
4- Saut en longueur sans élan (cm)	170
42- 22m avec lattes (s)	4 (19.8 Km/h)
43- Frappe de plaques (s)	9
46- Teme 5 positions	3
8- Pompes (répétitions)	40

Quotient de Forme Globale

Indice de masse corporelle	23.15
Indice de souplesse (de Très faible à Très Bon)	Moyenne
Votre ressenti de votre Forme (de Très faible à Très Bon)	Moyen
Global endurance	23.94 %
Global force	20.57 %
Global vitesse	26.6 %
Global coordination	28.72 %
Quotient de Forme Globale	58.75
Votre point fort	Coordination

Exemple de résultat :



L'interprétation :

Elle se fait de manière instantanée et graphique :

- ➔ - **La forme et la surface du graphe** donnent immédiatement des indications sur le niveau général de la condition physique :
 - > bien équilibré ou avec des lacunes,
 - > élevé ou faible...
- ➔ - Des **résultats chiffrés** sont indiqués pour chaque qualité physique ainsi que pour la condition physique globale.
La présence des données individuelles de **taille, poids, IMC, et souplesse**, mesurées le jour du test, permettent la mise en relation avec le niveau de condition physique.



DIAGNOFORM n'est pas un simple logiciel de condition physique, mais une **application hébergée sur Internet** qui permet notamment de stocker les résultats dans une base de données commune et d'obtenir des statistiques. Le site est consultable 24h/24 et ne nécessite ni installation, ni mise à jour.

EN CONSEQUENCE, DIAGNOFORM permet :

- ➔ L'obtention de données « épidémiologiques » sur le niveau de forme de la population, par territoire.
- ➔ Le suivi dans le temps de l'évolution du niveau de forme d'une tranche d'âge, d'un groupe ou d'un individu seulement.

Des statistiques pourront donc être réalisées sur l'ensemble des participants d'une structure (tout en préservant la confidentialité des résultats individuels)

Un individu pourra accéder, via un code spécifique, à ses propres résultats, se comparer à l'ensemble des personnes de son âge ayant réalisé les tests, et suivre son évolution.