



Venez bouger  
avec **Vitafédé!**

### C'est quoi Vitafédé ?

C'est la nouvelle marque lancée par la Fédération Française d'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire, Fédération multisport et non compétitive, qui favorise le développement du bien-être et du capital santé de ses licenciés. Quel que soit votre niveau de pratique, profitez de plus de 30 activités sportives qui vous permettront de conjuguer qualités d'endurance et renforcement musculaire, souplesse, tonicité et expression.

Plus d'informations sur [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)  
ou à [contact@ffepgv.fr](mailto:contact@ffepgv.fr)

VOTRE CLUB :

Fédération Française d'Éducation Physique et de  
Gymnastique Volontaire / 46 - 48 rue de Lagny 93100 Montreuil

\*Renseignez-vous auprès de votre club pour connaître les activités proposées.

  
5 600  
CLUBS AFFILIÉS

  
7 600  
ANIMATEURS  
DIPLOMÉS

  
500 000  
LICENCIÉS  
HEUREUX

Credits photos : ISTOCK Création : comouest Mise à jour : GEVEDIT ssv. Ne pas jeter sur la voie publique - 05/20



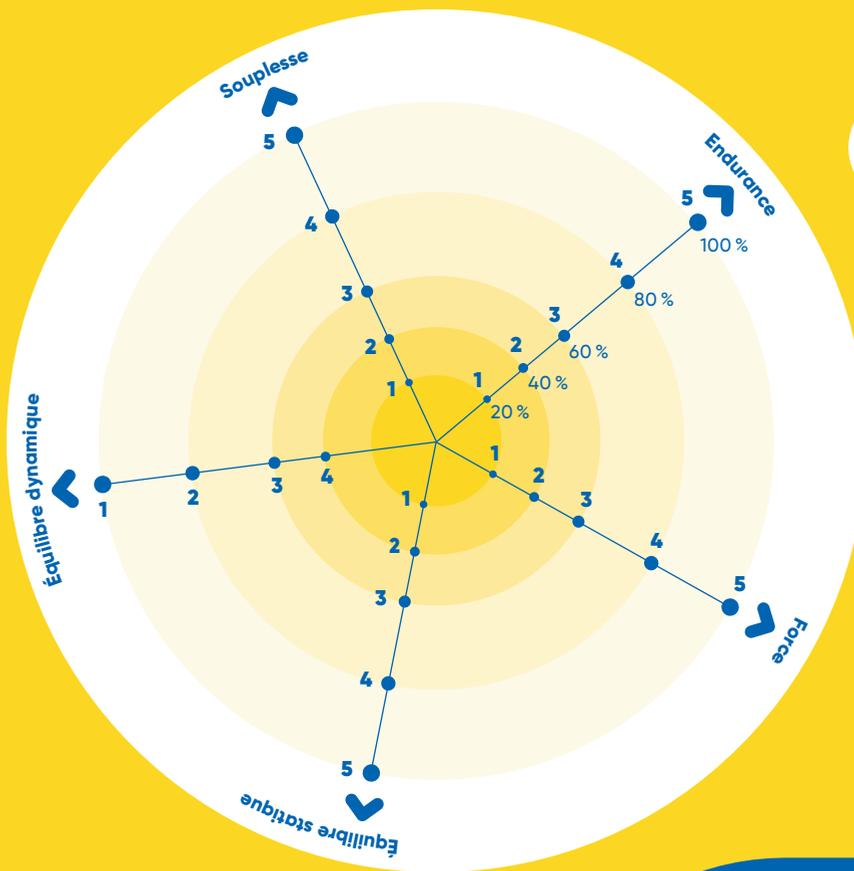
**PASS'SPORT**  
SANTÉ SILVER



**Testez votre forme**  
en quelques minutes

# Où en êtes-vous ?

Bien se connaître, c'est indispensable pour préserver sa santé. C'est aussi nécessaire pour que votre animateur puisse vous faire progresser physiquement à votre rythme tout en exerçant les activités\* qui vous plaisent, en salle comme en extérieur.



## Souplesse

**BUT :** Estimer la mobilité de la région de l'épaule et du cou.



Score : ..... pts côté gauche

Score : ..... pts côté droit

### BÉNÉFICES AU QUOTIDIEN :

Une bonne souplesse des épaules permet de conserver une aisance gestuelle optimum et de prévenir les risques de mal de dos dans les gestes de la vie quotidienne (soulever une charge, attraper ou poser un objet en hauteur).

## Équilibre dynamique

**BUT :** Mesurer l'équilibre en marche avant.



Cotation : .....

### BÉNÉFICES AU QUOTIDIEN :

L'équilibre dynamique est souvent sollicité dans la journée de manière inconsciente. Maintenir son équilibre tout en étant en mouvement permet des déplacements en toute sécurité quel que soit le moyen utilisé (marche, course à pieds ...).

## Équilibre statique

**BUT :** Mesurer l'équilibre sur un pied.



Temps tenu : ..... sec

### BÉNÉFICES AU QUOTIDIEN :

L'équilibre statique est souvent sollicité dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettent de se tenir debout sans bouger pour cuisiner, prendre une douche, patienter à la caisse du supermarché.

## Endurance

**BUT :** Évaluer ses capacités d'endurance.



Questionnaire **TM6**

Score : ..... pts

Distance : .....m

### BÉNÉFICES AU QUOTIDIEN :

Les pratiques régulières d'endurance permettent de mieux s'adapter aux sollicitations de la vie quotidienne (monter 3 étages, faire des randonnées plus longues) tout en étant moins essoufflé et en récupérant mieux.

## Force

**BUT :** Mesurer la force et la tonicité des membres inférieurs



Temps tenu : ..... min ..... sec

### BÉNÉFICES AU QUOTIDIEN :

Une bonne musculature des cuisses permet une meilleure aisance dans les déplacements quotidiens (à pieds, à vélo). Les montées et descentes d'escaliers, contribuant ainsi à la prévention des chutes.

## MON NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

SELON LE QUESTIONNAIRE RICCI ET GAGNON

RÉSULTATS		CONSEIL SPORT SANTÉ
Moins de 16	Inactif (ve)	Et si vous vous y mettiez ?
Entre 16 et 32	Actif (ve)	Bravo continuez !
Plus de 32	Très actif (ve)	Excellent, mais pas d'excès !

RETROUVEZ VOTRE ANIMATEUR DANS UN CLUB EPGV AVEC CE DOCUMENT !

Complémentaires à la visite médicale préalable, les résultats de ces tests permettront aux animateurs de **vous proposer des séances d'activités\* physiques adaptées à votre état de forme et à vos objectifs.**