

-

Eté Indien Editions créé « Je suis senior, je teste ma forme » un test physique dédié aux 50 ans et plus

Charleville-Mézières, Novembre 2017

Les caractéristiques de ce test.

Il se compose de **5 exercices**, à réaliser chez soi ou en extérieur, sans matériel, sans connaissance théorique.

Il permet **d'évaluer rapidement et simplement** :

- La résistance musculaire des jambes et des bras
- L'équilibre unipodal
- La souplesse du tronc
- L'endurance

Comment se déroule-t-il ?

Chaque personne réalise les exercices où il veut, quand il veut, l'un après l'autre selon la fiche de présentation et la vidéo que nous mettons à disposition. Elle comptabilise ses résultats (nombre de flexions, nombre de levers de genou, durée ...).

Elle renseigne ensuite ses résultats sur notre site www.ete-indien-editions.fr/je-suis-senior-je-teste-ma-forme puis accède à un bilan en ligne avec des normes et des commentaires associés pour chaque exercice.

Le/La testeur/euse peut ainsi savoir immédiatement si il/elle doit travailler prioritairement son renforcement musculaire, son équilibre, sa souplesse ou son endurance.

Pourquoi ce test ?

Parce que les seniors ne pratiquent pas assez d'activités physiques.

Les hommes et les femmes de plus de 50 ans ont conscience que l'activité physique est un déterminant majeur du "bien vieillir. » Néanmoins, le taux de pratique après 50 ans reste trop faible.

Pourtant, la pratique d'une activité physique régulière peut 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.

A propos de Eté Indien Editions

Jeune startup créée en Février 2017 et basée dans le département des Ardennes (08), Eté Indien Editions a l'objectif de démocratiser l'activité physique pour les seniors à partir de 50 ans. Elle propose des conseils et exercices « sport & bien-être » en vidéo sur son site www.ete-indien-editions.fr et réunit sur son blog plus de 3 000 seniors chaque mois.

