

# "Je suis senior, je teste ma forme"

Les personnes à partir de 55 ans ont de plus en plus conscience que l'**activité physique** est nécessaire pour les maintenir en bonne forme. **Le taux de pratique reste néanmoins trop faible...**

La pratique d'une **activité physique régulière** peut pourtant 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.

**Eté indien éditions** a pour objectif de démocratiser l'**activité physique** pour les hommes et les femmes de plus de 55 ans car il est important de prendre soin de sa forme physique et psychologique.

**Le test "je suis senior, je teste ma forme" vous est proposé afin d'évaluer au mieux vos capacités physiques.**

Réalisez ce test et faites votre bilan sur notre site [www.ete-indien-editions.fr](http://www.ete-indien-editions.fr) afin d'établir un diagnostic de vos forces et de vos faiblesses !

Différents aspects de la **condition physique** vont être mesurés :

## LA RESISTANCE MUSCULAIRE

Test de résistance musculaire des jambes  
(matériel utilisé : une **chaise**)

1

2

Test de résistance musculaire des bras  
(matériel utilisé : 2 bouteilles d'1 litre pour les femmes  
et 2 bouteilles d'1,5 litre pour les hommes)

## L'EQUILIBRE

Test d'équilibre sur un pied ("flamant rose")  
(matériel utilisé : une **chaise** pour reprendre appui sur le dossier en cas de déséquilibre)

3

4

Test de la souplesse du tronc depuis une chaise  
(matériel utilisé : une **chaise**)

## LA SOUPLESSE

## L'ENDURANCE

Test d'endurance "marche active"  
(matériel utilisé : 2 bouteilles de 50 cl)

5

En complément de ces 5 exercices, vous pouvez enrichir votre diagnostic par la réalisation du **test de marche 6 minutes MWT**. Le protocole de ce test est disponible sur le site de **l'institut de recherche du bien être , de la médecine et du sport santé** (IRBMS, <https://www.irbms.com/test-de-marche-de-six-minutes-6mwt/>).

# "Je suis senior, je teste ma forme"

1



## Test de résistance musculaire des jambes

Assis sur une **chaise**, réalisez le plus grand nombre de levers tout en gardant les bras croisés sur la poitrine pendant **45 secondes** (comptabilisez l'ensemble des levers).

2



## Test de résistance musculaire des bras

Assis sur une **chaise**, réalisez le plus grand nombre de flexions du bras droit et du bras gauche (de manière simultanée) avec des **bouteilles d'1 litre** pour les **femmes** et des **bouteilles d'1.5 litre** pour les **hommes** pendant **45 secondes** (comptabilisez l'ensemble des flexions)

4



## Test de la souplesse du tronc depuis une chaise

Assis sur une **chaise**, la jambe droite est tendue avec la pointe du pied dirigée vers le ciel. La jambe gauche est fléchie et le pied est à plat au sol (possibilité d'inverser entre jambe droite et gauche en fonction du ressenti).

Abaissez le tronc **en gardant la jambe droite tendue** et tendre le bras droit pour s'approcher de la pointe du pied droit. **Mesurez l'écart** entre la main et le pied.

5



## Test d'endurance

Pendant **2 minutes**, réalisez une marche active sur place en montant les genoux et en tenant **une bouteille de 50 cl dans chaque main**.

Levez les pieds d'environ 20 cm et les cuisses, une fois levées, sont presque à la perpendiculaire de votre tronc. Comptabilisez un seul genou qui monte (le droit par exemple).

3



## Test d'équilibre sur un pied (flamant rose)

**Debout**, mains sur les hanches, testez votre équilibre depuis votre  **pied préférentiel** (droit ou gauche) et posez votre pied levé contre le genou opposé. Gardez la position le **plus longtemps possible** (stoppez si vous dépassez une minute).



ETE INDIEN  
EDITIONS