

# Le Diagonoform

## Pour qui ?

Cette méthode simple d'évaluation de la forme est ouverte à tous les publics et tous les âges, de 5 à 80 ans chacun peut l'effectuer

## Pourquoi ?

C'est à la fois le point de départ nécessaire pour un démarrage ou une reprise d'activité physique

Mais également un outil utile à chacun pour suivre et mesurer l'évolution de sa performance santé.

Il vous permet de répondre à des questions telles que :

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 ?

## Comment ?

Ce n'est pas une olympiade ni un parcours du combattant 😊

Mais une simple série de 9 tests basés sur les 5 qualités physiques suivantes :

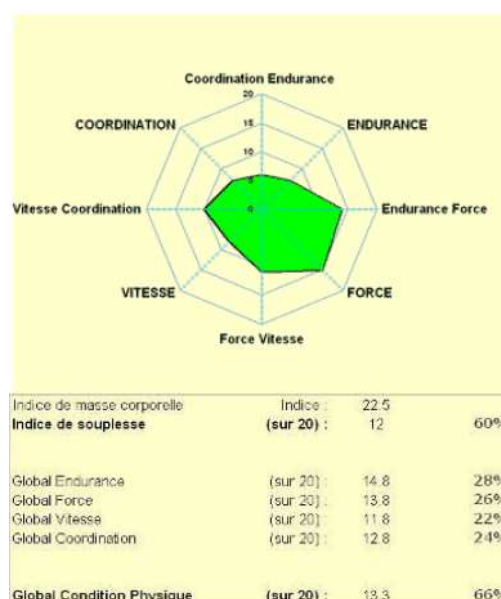
- L'endurance
- La force
- La vitesse
- La coordination
- La souplesse

## Combien de temps ?

45 minutes à 1h00 maximum et vous repartez avec votre bilan personnel

## Mes résultats ?

On vous remet une interprétation instantanée et graphique, des résultats chiffrés et un comparatif individuel selon l'âge et le genre, exemple :



**C'est quand ?**

Le samedi 1er octobre de 9h00 à 12h00

**C'est où ?**

A l'ACVA, avenue du Lieutenant COLPIN (Villeneuve d'Ascq)

---

**Nos objectifs :**

- Sensibiliser et accompagner chacun de nos athlètes et officiels sur son état de forme
- Inscrire régulièrement cette opération dans notre agenda, rendez-vous en juin 2017.

Bien dans son corps, bien dans sa tête.

Votre équipe « sport santé »