

TOUS EN FORME EN NOUVELLE-AQUITAINE !



Accompagnement Durable
Prévention
Suivi


DIAGNOFORM®

Sport • Santé • Bien-être



Contexte

Dans le cadre de l'action régionale « Tous en Forme en Nouvelle-Aquitaine », la Ligue et la Région Nouvelle-Aquitaine soutiennent les clubs et les comités départementaux pour la mise en place d'actions de prévention (mise à disposition d'outil d'évaluation, matériel, ressources humaines, accompagnement technique, logistique et partenariats).

Les clubs et comités, pour réaliser les actions de prévention, vont s'appuyer sur des partenariats locaux en priorité avec les collectivités territoriales, les écoles, des structures liées à la santé (pour les clubs qui disposent de professionnels labellisés Coach Athlé Santé).

Les clubs d'Athlétisme peuvent également ajouter une plus-value dans leurs offres à destination de leurs licenciés. En effet Diagnoform est un outil de prévention mais également un outil de suivi de la forme et des qualités physiques générales du pratiquant.



Diagnoform permet à chaque Coach d'évaluer les pratiquants des écoles d'athlétisme (à partir de 5 ans) aux Masters et de suivre leur évolution. Ainsi le travail qualitatif du coach peut être justifié.



| Tests | Performances | Moyenne Génération |
|---|--------------------|--------------------|
| 1. Nombreux saut (20x) pendant 3min (m) | 706 (14 Km/h) | 955,97 |
| 2. Saut de la Croix (4 répétitions) | 15 | 27,65 |
| 3-5 Sautes bondissantes (cm) | 1293 | 906,65 |
| 4. Saut en longueur sans élan (cm) | 215 | 167,52 |
| 5-6 Sautes à 2 pieds (cm) | 1360 | 896,48 |
| 5-4*0m en navette (s) | 11,45 (12,52 Km/h) | 13,99 |
| 7-30m (s) | 4,35 (24,93 Km/h) | 4,97 |
| 10. Pompe (répétitions) | 30 | 32,45 |
| 8. Indice de la force des jambes | 16 | |

| Quotient de Forme Globale | | |
|----------------------------|---------------|-----------------------------|
| Indice de masse corporelle | Indice | 24,69 |
| Votre score | 26 | |
| | Votre Moyenne | Moyenne de votre génération |
| Globale endurance | 27,27 % | 24,85 % |
| Globale force | 24,24 % | 23,53 % |
| Globale vitesse | 27,78 % | 27,84 % |
| Globale coordination | 20,71 % | 24,26 % |
| Quotient de Forme Oculaire | 07,89 | |
| Votre point fort | Vitesse | -2,5 |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 5 à 10 ans Diagnoform® «Kid» 30' 5 exercices Particulièrement adapté aux établissements scolaires clubs, associations | 10 à 25 ans Diagnoform® «Tonic» 45' 9 exercices 1 questionnaire Particulièrement adapté aux établissements scolaires clubs, associations | 20 à 65 ans Diagnoform® «Actif» 45' 9 exercices 2 questionnaires Destiné plus particulièrement aux entreprises | +60 ans <small>ou en posthéro</small> Diagnoform® «Santé» 45' 9 exercices 2 questionnaires Spécialement destiné aux personnes plus de 60 ans, ou aux personnes "hyper-actives" ou qui présentent des pathologies rendant la pratique de la version Diagnoform® Actif délicate. |
|---|---|---|--|

Diagnoform participe à la fidélisation des pratiquants en athlétisme, il aide les coaches et il accompagne les pratiquants vers l'état de forme et/ou la performance.

Il ne vous reste plus qu'à essayer Diagnoform dans votre club. Pour se faire, nous vous remercions de remplir la fiche ci-jointe et de nous la renvoyer à l'adresse mail suivante : **athleformesante@athlelana.fr**



Les conditions

- Être un club d'athlétisme en région Nouvelle-Aquitaine
- La Lana demande une participation de 30 € au club (pour une saison : espace personnel Diagnoform en ligne, tutos vidéos, accompagnement technique)
- La Lana prend en charge le coût de connexion et de stockage des informations (1€20/personne évaluée, dans la limite de 5000 personnes pour la saison 2018/2019 et pour toute la Nouvelle-Aquitaine)



Ils participent à l'aventure

Les villes citées ci-dessous sont celles dont les clubs sont labellisés Athlé Forme Santé et pour lesquelles des actions de préventions sont prévues dans l'année. Il est possible que des projets se mettent en place au niveau intercommunal.

Départ. 16 : COGNAC, ANGOULEME.

Départ.17 : PONS, TONNAY-CHARENTE, SAUJON, ROCHEFORT, SAINT JUST LUZAC, SURGERES, AIGREFEUILLE DAUNIS, LA ROCHELLE.

Départ 19 : CHANTEIX, TULLE, USSEL.

Départ. 23 : SAINT SULPICE LE GUERETOIS, GUERET.

Départ. 24 : TRELISSAC, BOULAZAC, PERIGUEUX, SARLAT, RIBERAC, BERGERAC.

Départ 33 : BASSENS, BOURG SUR GIRONDE, LIBOURNE, SAINT MEDARD EN JALLES, BORDEAUX, VILLENAVE DORNON, CANEJAN, PAUILLAC, PESSAC, LEOGNAN, LE HAILLAN, GRADIGNAN, PESSAC, BASSENS, LANGON, BRUGES, GUJAN MESTRAS, MERIGNAC, SAINT ANDRE DE CUBZAC, BAZAS,CENON,TALENCE, LA REOLE, GIRONDE SUR DROPT, LEPARRE, SOULAC, SAUCATS, LA TESTE.

Départ. 40 : MORCENX, HAGETMAU, SAINT PIERRE DU MONT, MONT DE MARSAN, DAX.

Départ. 47 : VILLENEUVE SUR LOT, AGEN, MARMANDE

Départ 64 : PAU, BIARRITZ, OLORON SAINTE MARIE, ORTHEZ, ANGLET, BAYONNE, HASPARREN, ASCAIN, URRUGNE

Départ 79 : MELLE, MONTOURNAIS, MAUZE THOUARSAIS

Départ 86 : MONTHOIRON, SMARVES, POITIERS, LENCLOITRE, CHATELLERAULT

Départ 87 : SAINT YRIEIX LA PERCHE, SAINT JUNIEN, SAINT JUST LE MARTEL, LIMOGES

Le challenge cette saison est de proposer ensemble **5 000 bilans de forme**, des plus petits au plus grands, avec Diagnoform sur la Nouvelle-Aquitaine.

Contact

Paul NIETO



**Maison régionale des sports
2 avenue de l'université
33400 Talence**



05 57 00 09 91



athleformesante@athlelana.fr



ATL —————> LÉ

LIGUE RÉGIONALE