

Ouvert à tous les étudiants de l'Université
de Reims Champagne-Ardenne



athlétest

testez votre forme

Lundi 10 et Mardi 11 Mars 2008
de 10h00 à 17h00



AI'IUT de REIMS
Campus Moulin de la Housse
(devant le bâtiment Z)



GRATUIT

Plus d'infos sur www.efsra.com (rubrique «événements»)



athlétest

testez votre forme

**Lundi 10 et Mardi 11 Mars 2008
de 10h00 à 17h00**

**A l'IUT de REIMS
(devant le bâtiment Z)**

Ouvert à tous les étudiants de l'Université de Reims Champagne-Ardenne

Description

La Champagne-Ardenne est la région la plus touchée par ce qui devient un vrai problème de santé chez les jeunes : l'obésité. En Champagne-Ardenne, une étude menée en 2005 auprès des jeunes de 12 à 25 ans révèle que deux garçons et une fille sur 10 ont un poids supérieur à la normale. Parmi eux, 11,6 % présenteraient un réel surpoids et 3,8 % seraient obèses.

«ATHLETEST», Késako ?

Athlétest va vous établir de manière instantanée, un profil de votre condition physique, à travers une série de tests physiques. Athlétest est composé en effet d'une série de 9 tests physiques, basés sur les 5 grandes qualités physiques que sont : l'endurance, la force, la coordination, la vitesse et la souplesse.

Durée du test : 45 min environ

Athlétest est destiné à tous les profils : sédentaires et sportifs, hommes et femmes. Seule condition : être en condition physique correcte, sans contre-indication à la pratique d'une activité physique ou sportive.

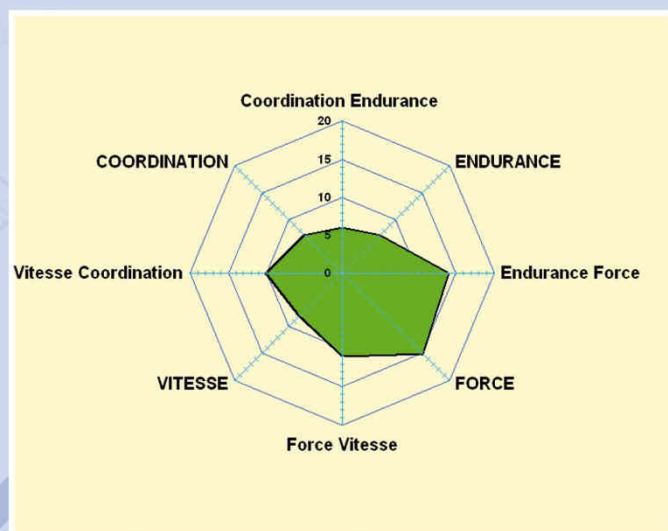
Pourquoi faire ce test ?

Vous allez repartir avec une «photographie» de votre condition physique et de votre forme (cf graphique ci-dessus). Cela va vous aider à découvrir et comprendre vos particularités physiques et prendre conscience de vos points forts et de vos déficiences. Ainsi, à l'issue du test vous pourrez rencontrer l'infirmière de l'IUT ou encore une diététicienne qui pourra vous orienter et vous conseiller pour votre équilibre.

Inscription sur place. GRATUIT.

N'oubliez de venir en tenue de sport !

Plus d'infos sur www.efsra.com (rubrique «événements»).



Ne pas jeter sur la voie publique