

ÉVALUATION DU NIVEAU DE FORME

J'évalue mon niveau de forme avant et pendant la pratique de la *Gym instinctive*.

L'évaluation proposée n'a aucun caractère scientifique ou médical. Elle n'a d'autre visée que de me donner une estimation de mon état de forme général à un moment donné et de m'en permettre le suivi. Pour cela je dois renseigner une grille de critères faciles à observer et à quantifier. Chaque critère est estimé sur une échelle allant de 1 à 3. L'évaluation de mon état de forme se traduit au final par la somme des estimations faites pour chaque critère.

Sur la grille figurent 36 critères : 8 pour estimer mon état physique, 18 pour estimer mon état fonctionnel, 10 pour estimer mon état mental au lever. Si tous les critères traduisent mon moins bon état de forme, le score est de 36. Si tous les critères traduisent ma meilleure forme, le score est alors de 108. Mon état de forme se situe généralement entre ces deux scores. L'évolution de mon état de forme est facile à quantifier. Il me suffit de comparer les résultats chiffrés des évaluations successives. Il m'est possible, pour raison de convenance personnelle, de ne pas prendre en considération tous les critères. Dans ce cas, pour que les scores soient comparables au fil des évaluations, seuls les critères pris en compte la première fois le sont par la suite.

Je dois faire une évaluation de ma forme avant de commencer la pratique de la *Gym instinctive*. Cette première grille est ma grille de référence, l'état des lieux initial. Les grilles suivantes me permettent de suivre et d'estimer les progrès réalisés grâce à la pratique régulière de la *Gym instinctive*.

Sans une évaluation initiale et des évaluations intermédiaires, il semble difficile d'apprécier les effets bénéfiques de la *Gym instinctive* ou de toute autre méthode. D'autre part, ce sont les progrès réalisés qui me mettent en confiance, me motivent chaque jour davantage et justifient du bien fondé des efforts consentis.

J'évalue mon niveau de forme avant de commencer la pratique :

Date :

1. mes mensurations :
 - je mesure : - tour de taille : - tour de mollet :
 - tour de bras : - tour de cuisse : - tour de cou :
2. j'observe mon visage et mon cou :
 - je fais une photographie sur laquelle je repère les rides et les plis.
 - j'évalue le degré de tonicité des joues, des lèvres, du cou :
 - Flasque : 1 point, Moyen : 2 points, Ferme : 3 points - points
3. vu ma taille, mon poids doit être de : kg,
je pèse réellement : kg - points
plus de 8 kg en + ou - = 1 point, de 3 à 8kg en + ou - = 2 points, - de 3kg en + ou - = 3 points.
4. Les articulations de mon corps qui me posent problème :
 - Beaucoup : 1 point, Un peu : 2 points, Pas du tout : 3 points
 - la région cervicale : - points
 - la région dorsale : - points
 - la région lombaire : - points
 - les hanches : - points
 - les épaules : - points
 - les doigts : - points
5. les types d'efforts qui me posent problème dans la journée :
 - Beaucoup : 1 point, Un peu : 2 points, Pas du tout : 3 points
 - rester longtemps en position debout : - points
 - marcher longtemps : - points
 - trotter : - points
 - courir - de 5mn : 1 point, 10mn : 2 points, 20mn : 3 points - points
 - ramasser un petit objet posé au sol : - points
 - soulever un objet du type valise ou panier : - points
 - m'asseoir dans une voiture : - points
 - sortir d'une voiture - points
6. les types de mouvements qui me posent problème au lever :
 - Beaucoup : 1 point, un peu : 2 points, Pas du tout : 3 points.
 - descendre du lit: - points
 - me redresser : - points
 - faire les premiers pas : - points
 - m'habiller : - points
 - me chausser : - points
 - tendre les bras vers le plafond : - points
 - passer une main derrière la tête : - points
 - enfiler une veste ou un pardessus : - points
 - regarder sur le côté et loin derrière : - points
 - regarder le plafond puis mes pieds : - points
7. mon état mental en me levant :
 - Vrai : 1point, Mitigé : 2 points, Faux : 3 points
 - je me sens fatigué, peu enthousiaste : - points
 - je suis plutôt de mauvaise humeur: - points
 - j'ai une mauvaise mémoire de la veille: - points
 - mon projet de journée n'est pas clair : - points
 - j'hésite quant à ce que j'ai tout de suite à faire : - points
 - donner une réponse me demande du temps : - points
 - je suis imprécis dans mes premiers gestes : - points
 - je sens que mon équilibre est instable - points
 - je ne me sens pas apte à conduire : - points
 - il me faut plus de 30mn pour être au clair : - points

TOTAL : - **points**

J'évalue mon niveau de forme au fil de la pratique :

1° séance- Date :

1. mes mensurations :
 - je mesure : - tour de taille : - tour de mollet :
 - tour de bras : - tour de cuisse : - tour de cou :
2. j'observe mon visage et mon cou :
 - je fais une photographie sur laquelle je repère les rides et les plis.
 - j'évalue le degré de tonicité des joues, des lèvres, du cou :
 - Flasque : 1 point, Moyen : 2 points, Ferme : 3 points - points
3. vu ma taille, mon poids doit être de : kg,
je pèse réellement : kg - points
plus de 8 kg en + ou - = 1 point, de 3 à 8kg en + ou - = 2 points, - de 3kg en + ou - = 3 points.
4. Les articulations de mon corps qui me posent problème :
 - Beaucoup : 1 point, Un peu : 2 points, Pas du tout : 3 points
 - la région cervicale : - points
 - la région dorsale : - points
 - la région lombaire : - points
 - les hanches : - points
 - les épaules : - points
 - les doigts : - points
5. les types d'efforts qui me posent problème dans la journée :
 - Beaucoup : 1 point, Un peu : 2 points, Pas du tout : 3 points
 - rester longtemps en position debout : - points
 - marcher longtemps : - points
 - trotter : - points
 - courir - de 5mn : 1 point, 10mn : 2 points, 20mn : 3 points - points
 - ramasser un petit objet posé au sol : - points
 - soulever un objet du type valise ou panier : - points
 - m'asseoir dans une voiture : - points
 - sortir d'une voiture - points
6. les types de mouvements qui me posent problème au lever :
 - Beaucoup : 1 point, un peu : 2 points, Pas du tout : 3 points.
 - descendre du lit: - points
 - me redresser : - points
 - faire les premiers pas : - points
 - m'habiller : - points
 - me chausser : - points
 - tendre les bras vers le plafond : - points
 - passer une main derrière la tête : - points
 - enfiler une veste ou un pardessus : - points
 - regarder sur le côté et loin derrière : - points
 - regarder le plafond puis mes pieds : - points
7. mon état mental en me levant :
 - Vrai : 1point, Mitigé : 2 points, Faux : 3 points
 - je me sens fatigué, peu enthousiaste : - points
 - je suis plutôt de mauvaise humeur: - points
 - j'ai une mauvaise mémoire de la veille: - points
 - mon projet de journée n'est pas clair : - points
 - j'hésite quant à ce que j'ai tout de suite à faire : - points
 - donner une réponse me demande du temps : - points
 - je suis imprécis dans mes premiers gestes : - points
 - je sens que mon équilibre est instable - points
 - je ne me sens pas apte à conduire : - points
 - il me faut plus de 30mn pour être au clair : - points

TOTAL : - points

J'évalue mon niveau de forme au fil de la pratique :

1^o semaine – Date

1. mes mensurations :
 - je mesure : - tour de taille : - tour de mollet :
 - tour de bras : - tour de cuisse : - tour de cou :
2. j'observe mon visage et mon cou :
 - je fais une photographie sur laquelle je repère les rides et les plis.
 - j'évalue le degré de tonicité des joues, des lèvres, du cou :
Flasque : 1 point, Moyen : 2 points, Ferme : 3 points - points
3. vu ma taille, mon poids doit être de : kg,
je pèse réellement : kg - points
plus de 8 kg en + ou - = 1 point, de 3 à 8kg en + ou - = 2 points, - de 3kg en + ou - = 3 points.
4. Les articulations de mon corps qui me posent problème :
Beaucoup : 1 point, Un peu : 2 points, Pas du tout : 3 points
 - la région cervicale : - points
 - la région dorsale : - points
 - la région lombaire : - points
 - les hanches : - points
 - les épaules : - points
 - les doigts : - points
5. les types d'efforts qui me posent problème dans la journée :
Beaucoup : 1 point, Un peu : 2 points, Pas du tout : 3 points
 - rester longtemps en position debout : - points
 - marcher longtemps : - points
 - trotter : - points
 - courir - de 5mn : 1 point, 10mn : 2 points, 20mn : 3 points - points
 - ramasser un petit objet posé au sol : - points
 - soulever un objet du type valise ou panier : - points
 - m'asseoir dans une voiture : - points
 - sortir d'une voiture - points
6. les types de mouvements qui me posent problème au lever :
Beaucoup : 1 point, un peu : 2 points, Pas du tout : 3 points.
 - descendre du lit: - points
 - me redresser : - points
 - faire les premiers pas : - points
 - m'habiller : - points
 - me chausser : - points
 - tendre les bras vers le plafond : - points
 - passer une main derrière la tête : - points
 - enfiler une veste ou un pardessus : - points
 - regarder sur le côté et loin derrière : - points
 - regarder le plafond puis mes pieds : - points
7. mon état mental en me levant :
Vrai : 1point, Mitigé : 2 points, Faux : 3 points
 - je me sens fatigué, peu enthousiaste : - points
 - je suis plutôt de mauvaise humeur: - points
 - j'ai une mauvaise mémoire de la veille: - points
 - mon projet de journée n'est pas clair : - points
 - j'hésite quant à ce que j'ai tout de suite à faire : - points
 - donner une réponse me demande du temps : - points
 - je suis imprécis dans mes premiers gestes : - points
 - je sens que mon équilibre est instable - points
 - je ne me sens pas apte à conduire : - points
 - il me faut plus de 30mn pour être au clair : - points

TOTAL : - points

Avant de l'utiliser, je photocopie cette fiche pour en disposer chaque mois.

Fiche de suivi du niveau de forme :

je rapporte sur cette fiche les scores obtenus sur les fiches d'évaluation. Je note la différence avec la précédente évaluation dans la rubrique « Progrès ».

<u>Date de l'évaluation</u>	<u>Score réalisé</u>	<u>Progrès</u>
Avant pratique Date :	-	-
1° séance Date :	-	-
1° semaine Date :	-	-
1° mois Date :	-	-
2° mois Date :	-	-
3° mois Date :	-	-
4° mois Date :	-	-
5° mois Date :	-	-
6° mois Date :	-	-
7° mois Date :	-	-
8° mois Date :	-	-
10° mois Date :	-	-
11° mois Date :	-	-
12° mois Date :	-	-