

N°49-JUIN-
SEPTEMBRE
VTAL'ACTUS



Club 85001 Après-midi Sport-Santé à l'AMLS de Saint-Jean- de-Monts



Dans le cadre
de l'étude mono/
multi-activités initiée
et menée actuellement

par la FFRS, le club s'est mobilisé pour apporter sa contribution en participant, l'après-midi du 27 mars dernier, à une série de tests de condition physique réalisés par les conseillers techniques Delphine Caffier, Maxime Le Boursicault et Laura Scortesse qui ont été aidés par des animateurs du club.

Pour les personnes en charge de l'étude, il s'agit d'étudier les bienfaits de l'activité physique et de la multi-activité chez les seniors, en comparant plus précisément deux profils : l'un pratiquant la mono-activité, le second pratiquant la multi-activité... tout en tenant compte des habitudes de vie.

Après un accueil très convivial des participants autour d'un petit café et une présentation des intervenants, les tests et mesures – cardio-respiratoire, endurance, souplesse, équilibre, coordination, force musculaire, vitesse de réaction – ont pu se dérouler, à l'intérieur et à l'extérieur... entre deux averses. Efforts et bonne humeur étaient au programme !

Les résultats (anonymisés) de cette étude seront publiés aux environs de janvier 2025 sur le site de la Fédération.