



TEST'AFORME

Mesurer sa forme c'est mesurer sa santé!

Le Conseil Départemental des Jeunes de la Gironde en collaboration avec le Comité Départemental Olympique et Sportif de Gironde vous propose de tester vos capacités physiques grâce à des outils pédagogiques adaptés.





COMMENT ÇA MARCHE?

Nous, jeunes élu.e.s de la commission *Sport et Santé* du Conseil départemental des jeunes, nous avons conçu ce kit facile d'utilisation et accessible pour vous !

Il vous permettra de vous informer et de vous sensibiliser au « Sport/Santé/Bien-être ».

Le kit contient des tests d'auto-évaluation individuels ou collectifs qui détermineront votre profil de forme.

Alors testez-vous! souplesse, équilibre, adresse, force, endurance, coordination, autant de façon de mesurer sa forme!

DEMANDEZ LE KIT !

Ce kit est à votre disposition! Pour l'emprunter, adressez-vous aux Pôles Jeunesse Territoriaux du Département (Castelnau, Libourne, Langon, Marcheprime et Bordeaux) ou au Comité Départemental Olympique et Sportif à Bordeaux.

RENSEIGNEMENTS

PJT Médoc à Castelnau du Médoc dgaj-drt-pjt-medoc@gironde.fr - 05 56 16 80 30

PJT Bassin à Marcheprime dgaj-drt-pjt-bassin@gironde.fr - 05 57 71 24 24

PJT Sud Gironde à Langon dgaj-drt-pjt-sud_gironde@gironde.fr - 05 56 76 76 40

PJT Centre à Bordeaux dgaj-drt-pjt-gironde_centre-bordeaux@gironde.fr 05 56 40 23 23

PJT Libournais à Libourne dgaj-drt-pjt-haute_gironde-libournais@gironde.fr - 05 57 25 78 30

CDOS Gironde à Bordeaux - contact@cdos33.org - 05 56 00 99 05