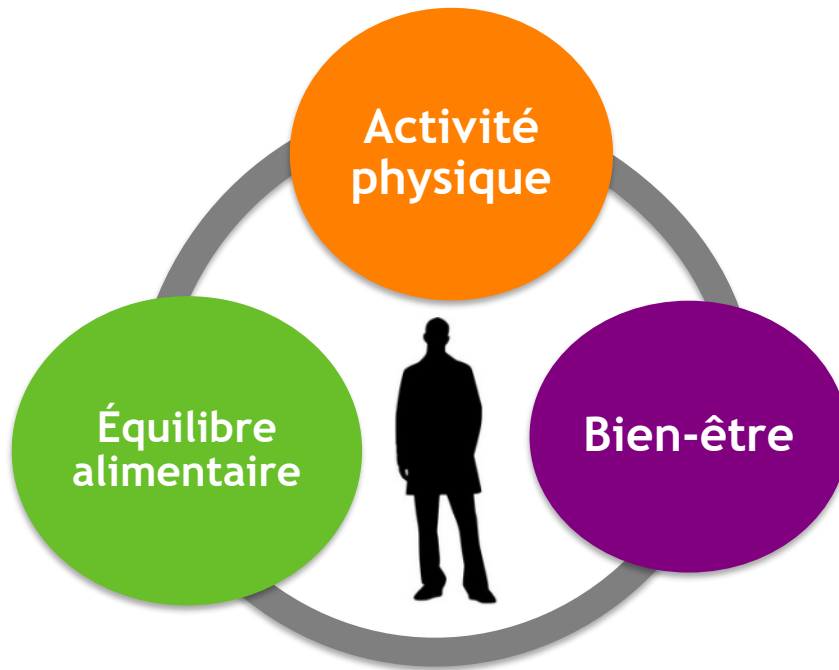


2026 LES DISPOSITIFS D'ÉVALUATION



La forme dans sa globalité



3 piliers
rassemblés sous
une notion
positive et
fédératrice :

LA FORME

Les outils d'évaluation



Forme au quotidien

Mode de Vie (alimentation, activité physique, addictions, etc.):

DIAGNOLIFE

Vous estimez posséder les ressources pour changer votre comportement sur : **Aucun**.
L'analyse de vos réponses montre que vous devez porter vos efforts en priorité sur :

- Votre alimentation (voir ci-dessous les 4 familles d'aliments à surveiller)
- Votre consommation de tabac
- Votre sommeil
- Votre niveau d'activité physique
- Votre consommation d'alcool

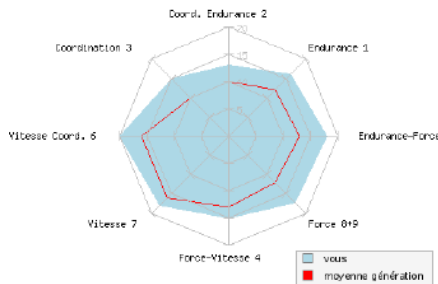


Forme physique

Condition physique :

DIAGNOFORM

KID – TONIC – ACTIF - SANTE



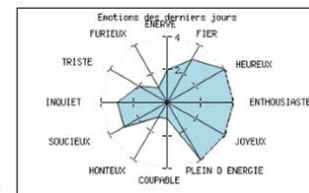
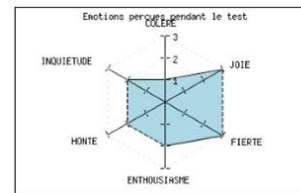
Forme émotionnelle

Bien-être au quotidien et au travail (actifs et seniors) :

DIAGNOFEEL

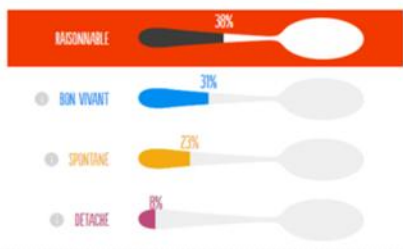
Bien-être des moins de 23ans :

Emotions et comportements



Profil alimentaire :

DIAGNOFOOD



Composition corporelle :

BODY XPERT



Place'Form : la plateforme en ligne des outils d'évaluation de l'IRFO



- Une structuration pyramidale permettant une **hiérarchisation** par niveau (national, régional, local, etc.)
- Accessibilité à **l'ensemble** des outils de diagnostic sur le même support; et possibilité de créer des questionnaires **personnalisés**.
- Facilité d'accès, **sécurité** et respect de la **RGPD**
- Possibilité de créer des **accès « participants »**
- **Gestion** facilitée : organisation en groupes et sous-groupes, insertion des participants à partir d'une liste sur Excel, édition des résultats par groupe entier, etc.
- Gestion simplifiée des **événements** (session)
- **Statistiques** puissantes et immédiatement disponibles

+++ Evaluer la forme physique avec



Outil ludique validé scientifiquement, le **DIAGNOFORM**® mesure de manière précise et objective **les qualités physiques** qu'il est indispensable d'entretenir tout au long de la vie pour préserver son bien-être et sa santé durablement.

Une aide précieuse pour **savoir où l'on en est**, dans la bonne humeur, **sans culpabilisation**.



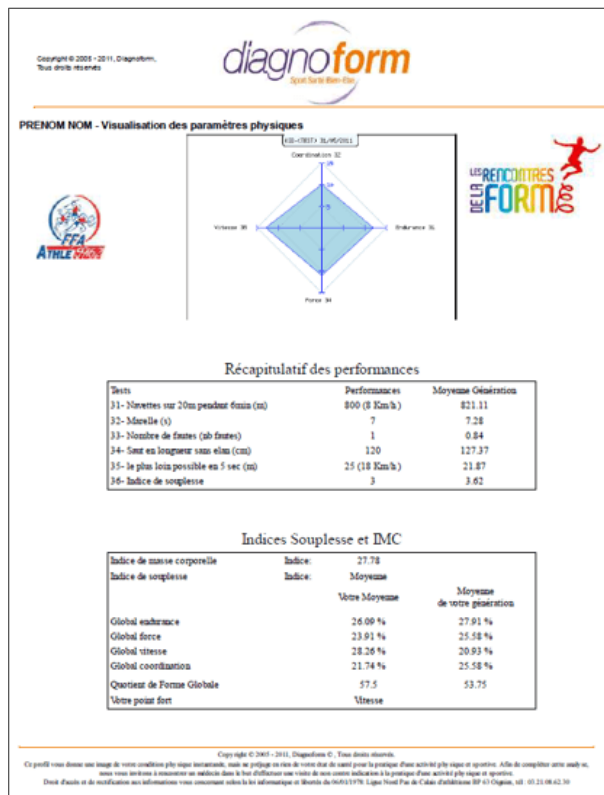
Salle de réunion,
entrepôts, extérieur...



30 min / petits
groupes

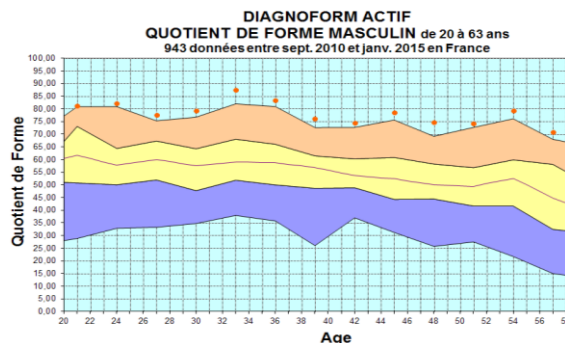


5 ateliers : endurance, force, équilibre,
souplesse, coordination



L'interprétation se fait de manière instantanée et graphique.

Les **résultats individuels chiffrés** obtenus en temps réel, fournissent des indicateurs précis pour chaque qualité physique, et permettent de **se comparer avec des individus du même âge et de même genre.**



Résultats imprimés et remis sur place

L'approche positive du DIAGNOFORM© - toujours encourager, ne jamais culpabiliser - permet une prise de conscience des participants, qui découvrent ainsi leurs **atouts et les axes de progrès** possibles.

Le bilan, totalement encadré par des experts du sport-santé, suscite ainsi l'**élan positif vers plus d'activité au quotidien.**

L'Observatoire de la Forme®

Via le **DIAGNOFORM©**, plus de **270 000 personnes** ont contribué à l'**Observatoire de la Forme®** depuis 2007.

L'**Observatoire de la Forme®** met en lumière des axes déterminants pour la prévention santé : l'état de forme de la population, son mode de vie global, son état émotionnel.


L'**Observatoire de la Forme®** se veut un outil d'aide à la décision des politiques de santé publique.


+++ Evaluer le mode de vie avec **DIAGNOLIFE®**


MODE DE VIE • FORME AU QUOTIDIEN


Développé pendant 2 ans au cours d'un programme de Recherche-Action par des experts de chacune des thématiques abordées, ce questionnaire d'évaluation du mode de vie est **basé strictement sur les recommandations officielles** actuelles du PNNS et de l'OMS.

Il établit **une photo des habitudes de vie** des participants.

 Sur le stand, interprétation immédiate

 10 min / individuel

 Questionnaire sur tablette

 Résultats imprimés et remis sur place



+++ Evaluer la gestion du bien-être avec **DIAGNOFEEL**[®]



Apprendre à identifier et à réguler ses émotions, en s'appuyant sur des outils ou ressources intérieures ou extérieures, est **une aide précieuse** pour développer un meilleur niveau de forme, tant au travail que dans sa vie personnelle.

Le développement de ce questionnaire a été réalisé en collaboration avec l'Atelier SHERPAS (URePSS) de l'Université Artois, et avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé (ARS) Hauts-de-France.

Il s'inscrit dans le cadre de la thématique du **Bien-être au Travail**, répondant aux besoins des entreprises, et comporte deux dimensions :

- la mesure des manifestations du Bien-Etre
- la mesure des éléments de régulation du Bien-Etre



Sur le stand,
interprétation
immédiate



30 min /
individuel



Questionnaire
sur tablette



Résultats imprimés
et remis sur place

+++ Evaluer le profil alimentaire avec

Faire le point et comprendre ses modes d'action vis à vis de l'alimentation en évaluant son « profil alimentaire », identifier des pistes d'amélioration en fonction des conseils fournis et apprendre les bases **d'une cuisine équilibrée** :

DIAGNOFOOD© est une aide précieuse pour **savoir où l'on en est**, de façon ludique.



Sur le stand,
interprétation
immédiate



5 min /
individuel

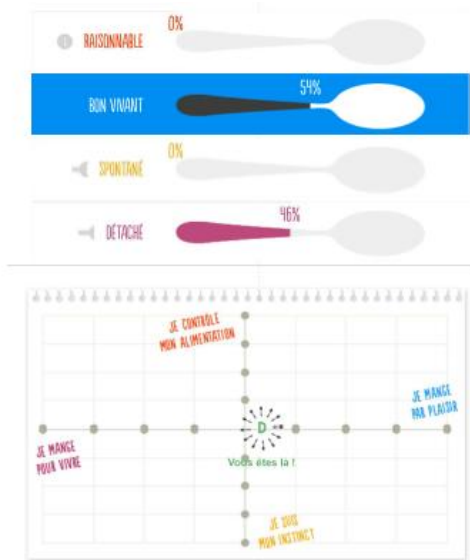


Questionnaire
sur tablette



Résultats imprimés
et remis sur place





L'interprétation se fait de manière instantanée sous forme d'infographie.

Les **résultats individuels** sont communiqués en temps réel, des conseils sont dispensés au participant en fonction de son profil : Bon vivant, Spontané, Raisonnable ou Détaché.

L'approche positive - *toujours encourager, ne jamais culpabiliser* - permet une prise de conscience des participants, qui découvrent ainsi leurs **atouts et les axes de progrès** possibles.

+++ Encourager le changement de comportements !

En proposant aux participants de **découvrir des activités accessibles**, permettant de se reconnecter avec leur corps et de **(re)devenir acteur de leur forme à travers :**

LES ATELIERS ACTIVITE PHYSIQUE

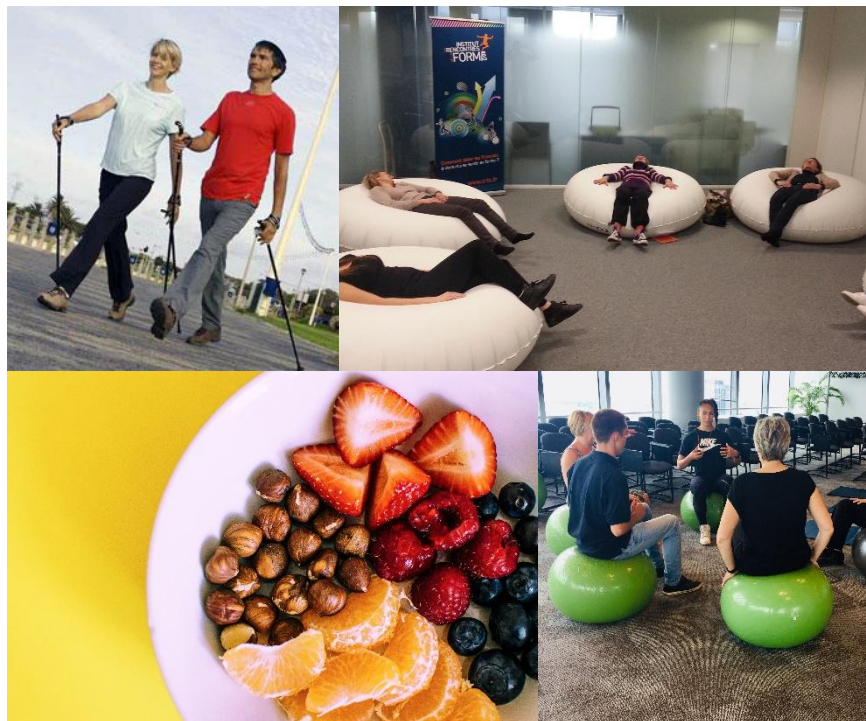
- Pilates, yoga,...
- Renforcement musculaire sur Swiss Ball...
- Marche nordique, ...

LES ATELIERS BIEN – ETRE

- Méditation de pleine conscience,
- Sophrologie,
- Cohérence cardiaque, ...

LES ATELIERS ALIMENTATION

- Bases d'une alimentation équilibrée,
- Astuces pour déjeuner équilibré selon son environnement de travail, ...





LES RENCONTRES DE LA FORME

SENSIBILISER LES SALARIES

VIA UNE JOURNÉE EVENEMENTIELLE

LES RENCONTRES DE LA FORME

Les Rencontres de la Forme©, un évènement de **mobilisation** convivial et fédérateur autour de la forme et du bien-être, **unique en France**.

Encadrés par des experts des métiers du sport-santé, de l'alimentation et du bien-être, les collaborateurs sont invités à :

1 PRENDRE CONSCIENCE DE LEUR NIVEAU DE FORME via nos outils de diagnostic :

- Tester leur forme physique sur les ateliers du **DIAGNOFORM©**
- Évaluer leur mode de vie à l'aide du questionnaire **DIAGNOLIFE©**
- Évaluer les manifestations du bien-être et outils de régulation via le **DIAGNOFEEL©**
- Évaluer leur profil alimentaire à l'aide du questionnaire **DIAGNOFOOD©**

2 COMPRENDRE et IDENTIFIER DES PISTES D'AMELIORATION :

- grâce aux conseils personnalisés des experts présents sur place

3 S'INITIER A DES ACTIVITES PRATIQUES :

- Activités physiques et de postures (Pilates, gym ball, marche nordique,...)
- Pratiques de bien-être (sophrologie, méditation, yoga, cohérence cardiaque,...)
- Ateliers conseils alimentaires

NOTRE EXPERTISE VOUS INTERESSE ?

Nous sommes à votre écoute pour échanger sur vos besoins.



Hervé Ovigneur
06.68.36.18.92
h.ovigneur@irfo.fr

IRFO
11 rue de l'Yser (C.R.E.P.S.)
59 635 Wattignies
contact@irfo.fr



www.irfo.fr