



LES TESTS D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE



Principe

- 3 sessions de tests : au début, à mi-parcours et à la fin la prise en charge
- Organisation de sessions tous les mois sur Toulouse et en moyenne tous les deux mois dans chaque département (programme annuel)
- Depuis 2017, au moins 2 des 3 sessions de tests réalisées directement dans les structures sportives, par les éducateurs sportifs du réseau, dans le cadre des séances hebdomadaires d'activité physique
 - ⇒ Maximiser la participation des patients
 - ⇒ Faire de ces tests un véritable outil au service des éducateurs sportifs pour l'adaptation de la pratique sportive au profit du patient
- Utilisation de 6 ateliers des tests de condition physique standardisés par le CNOSF
- efFORMip assure la coordination et l'analyse des résultats

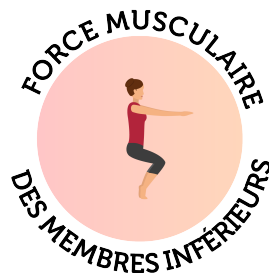
Pourquoi ces tests ?

- Pour l'éducateur sportif : adapter l'encadrement de la pratique en fonction des résultats du patient à ces évaluations
- Pour le patient et le médecin : constater « objectivement » l'amélioration de la condition physique du patient

⇒ **Pour favoriser la réussite du protocole et pérenniser l'AP**

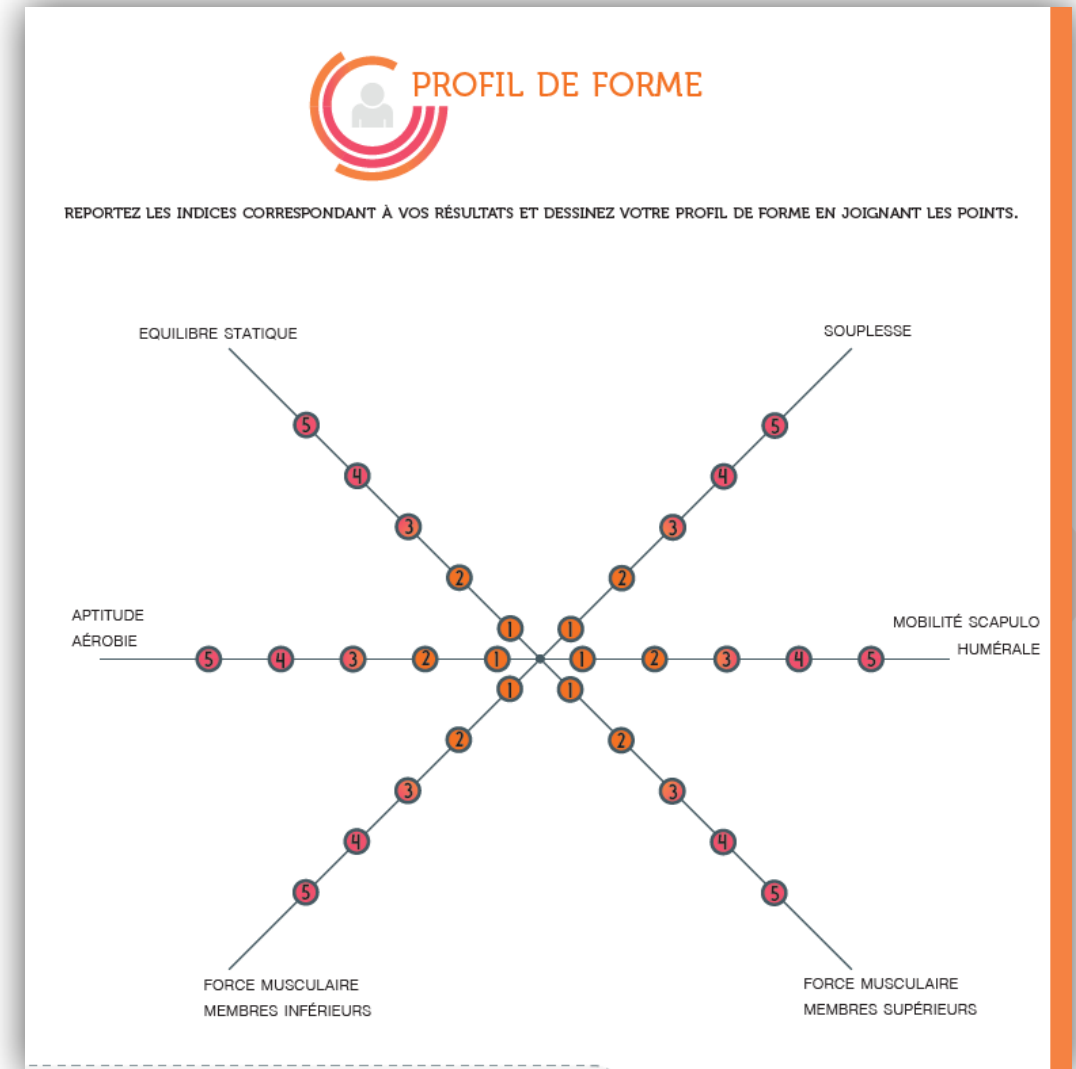
Une évaluation du niveau de forme général

- Pas des tests médicaux ou sportifs mais une évaluation représentative des gestes de la vie quotidienne
- Les tests pratiqués par efFORMip sont composés de 6 ateliers :



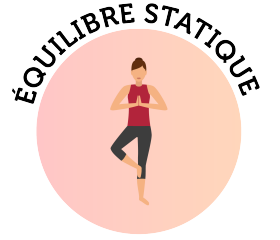
Passation du test

- Le résultat obtenu à chaque atelier équivaut à un indice de 1 à 5
- Le report de ces résultats sur un schéma en étoile permet d'obtenir le profil de forme du patient



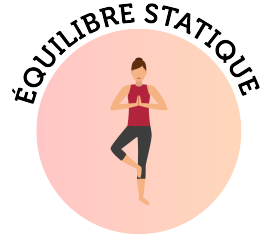
Équilibre statique

Test d'équilibre sur une jambe pendant 60''



- But : mesurer l'efficacité du contrôle de la posture sur un support de surface réduite
- Matériel : chronomètre
- Consignes :
 - ⇒ se tenir sur une jambe, les yeux ouverts, le talon du pied de l'autre jambe placé sur la face interne du genou de la jambe d'appui
 - ⇒ bras relâchés de chaque côté du corps
 - ⇒ choisir la jambe qui convient le mieux
 - ⇒ 2 essais peuvent être réalisés
- Mesure :
 - ⇒ l'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet a une position correcte
 - ⇒ il arrête dès que le sujet perd l'équilibre (s'il commence à bouger ou dès que le pied n'est plus en contact avec le genou)
 - ⇒ le résultat est noté en secondes
 - ⇒ la durée maximale du test est de 60 secondes

Grille d'évaluation



ÉQUILIBRE STATIQUE

TEST D'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE PENDANT 60"

RÉSULTAT :

	21 - 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	61 ANS ET +	
HOMMES	60	60	60	60	60	5
FEMMES	60	60	60	60	60	
HOMMES				-	-	4
FEMMES				-	-	
HOMMES				36 - 59	36 - 59	3
FEMMES				36 - 59	36 - 59	
HOMMES				-	-	2
FEMMES				-	19 - 35	
HOMMES	≤ 60	≤ 60	≤ 60	≤ 35	≤ 35	1
FEMMES	≤ 60	≤ 60	≤ 60	≤ 35	≤ 18	





Souplesse

Test de flexion du tronc vers l'avant

- But : mesurer la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure
- Matériel : aucun
- Consignes :
 - ⇒ debout, jambes tendues, fléchir le tronc en amenant ses mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste vers l'avant progressif et sans secousses
 - ⇒ bien arrondir le dos pour descendre
 - ⇒ plier les jambes avant de se redresser
- Mesure :
 - ⇒ estimation visuelle des limites (voir grille d'évaluation)



Grille d'évaluation

SOUPLESSE

TEST DE FLEXION DU TRONC VERS L'AVANT

FEMMES	LES PAUMES DES MAINS TOUCHENT LE SOL	5
	VOUS TOUCHEZ LE SOL LES POINGS FERMÉS	4
	LE BOUT DES DOIGTS TOUCHE LE SOL	3
	LE BOUT DES DOIGTS TOUCHE LE COU DE PIED	2
	LE BOUT DES DOIGTS TOUCHE LE BAS DES TIBIAS	1
HOMMES	VOUS TOUCHEZ LE SOL LES DOIGTS FERMÉS	5
	LE BOUT DES DOIGTS TOUCHE LE SOL	4
	LE BOUT DES DOIGTS TOUCHE LE COU DE PIED	3
	LE BOUT DES DOIGTS ATTEINT LE BAS DES TIBIAS	2
	LE BOUT DES DOIGTS ATTEINT LE MILIEU DES TIBIAS	1



Mobilité scapulo-humérale

Estimation visuelle de la mobilité des épaules

- But : estimer la mobilité de la région de l'épaule et du cou
- Matériel : mur et ligne à 45cm du mur
- Consignes :
 - ⇒ debout, le dos plaqué au mur, les pieds légèrement écartés positionnés à environ 45cm du mur
 - ⇒ les fesses, le dos et les omoplates doivent rester en contact avec le mur
 - ⇒ lever les mains aussi haut que possible en gardant les bras le long des oreilles
 - ⇒ essayer de plaquer le dos des mains au mur en gardant les coudes et les poignets tendus
- Mesure :
 - ⇒ estimation visuelle des limites (voir grilles d'évaluation)
 - ⇒ le résultat correspond à la moyenne des points du côté droit et du côté gauche

Grille d'évaluation



MOBILITÉ SCAPULO HUMÉRALE

ESTIMATION VISUELLE DE LA MOBILITÉ DES ÉPAULES

POINTS	INDICE
10	5
8	4
6	3
4	2
2	1

RÉSULTATS :

BRAS DROIT : / 5 POINTS

BRAS GAUCHE : / 5 POINTS

TOTAL : / 10 POINTS

POUR CHAQUE BRAS :

- PAS DE RESTRICTION, LE DOS ENTIER DE LA MAIN EST EN CONTACT AVEC LE MUR = **5 POINTS**
- LIMITATION MODÉRÉE, SEUL LES DOIGTS TOUCHENT LE MUR = **3 POINTS**
- LIMITATION IMPORTANTE, LA MAIN N'EST PAS EN CONTACT = **1 POINT**

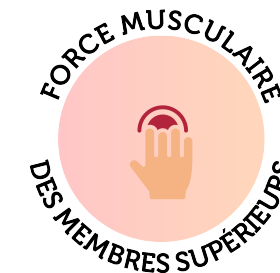
Force musculaire membres supérieurs

Mesure de la force de préhension

- But : mesurer la force isométrique des muscles de la main et de l'avant bras (force de préhension) pour mesurer la force maximale d'agrippement
- Matériel : dynamomètre, chaise
- Consignes :
 - ⇒ assis sur une chaise, l'avant bras du côté testé reposant sur la cuisse, paume de la main orientée vers le haut, le bras et le coude en contact avec le corps
 - ⇒ au signal de l'évaluateur, serrer le dynamomètre le plus fort possible
- Mesure :
 - ⇒ 2 essais sur chaque main
 - ⇒ enregistrer le meilleur essai de chaque main puis effectuer la moyenne

Autre évaluation pour ne pas recourir obligatoirement à un dynamomètre

Grille d'évaluation



FORCE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS

MESURE DE LA FORCE DE PRÉHENSION

RÉSULTATS :

MAIN DROITE :KG

MAIN GAUCHE :KG

MOYENNE : KG

	21 - 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	61 ANS ET +	
HOMMES	≥57	≥57	≥53	≥50	≥46	5
FEMMES	≥34	≥34	≥33	≥30	≥27	
HOMMES	52-56	51-56	50-52	47-49	41-45	4
FEMMES	31-33	31-33	30-32	27-29	25-26	
HOMMES	48-51	46-50	47-49	44-46	38-41	3
FEMMES	29-30	28-30	27-29	24-26	22-24	
HOMMES	45-47	44-46	41-46	40-43	34-37	2
FEMMES	25-28	25-27	24-26	21-23	20-21	
HOMMES	≤44	≤43	≤40	≤38	≤33	1
FEMMES	≤24	≤24	≤23	≤20	≤19	

Force musculaire membres supérieurs

Mesure de la force et de la fatigabilité

- But : mesurer la force et la fatigabilité des biceps
- Matériel : une petite bouteille d'eau en plastique de 500 grammes, chaise
- Consignes :
 - ⇒ debout, le dos plaqué au mur, les pieds légèrement écartés positionnés à environ 45cm du mur
 - ⇒ les fesses, le dos et les omoplates doivent rester en contact avec le mur
 - ⇒ Réaliser le maximum de flexion/extension complète du bras en 30 secondes sur le bras droit puis 30 secondes sur le bras gauche
- Mesure :
 - ⇒ Compter le nombre de flexion/extension de chaque bras
 - ⇒ Additionner le résultat bras droit + bras gauche

Grille d'évaluation

>	21 - 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	61 ANS ET +	
	≥ 110	≥ 110	≥ 100	≥ 86	≥ 75	5
	96 - 110	96 - 110	86 - 100	71 - 85	66 - 75	4
	76 - 95	76 - 95	66 - 85	61 - 70	51 - 65	3
	61 - 75	61 - 75	56 - 65	51 - 60	41 - 50	2
	≤ 60	≤ 60	≤ 55	≤ 50	≤ 40	1

Force musculaire membres inférieurs

Test debout-assis 30"

- But : mesurer la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement
- Matériel : chaise avec dossier et sans accoudoirs, placée contre un mur ou de façon à la maintenir immobile
- Consignes :
 - ⇒ faire des flexions assis-debout pendant une période de 30 secondes, bras en croix sur la poitrine (par debout on entend être redressé, genoux tendus)
 - ⇒ ATTENTION ! Pour ce test, s'assurer que la personne n'a pas de problèmes d'équilibre lié à un étourdissement et qu'elle n'est jamais victime de pertes de connaissance. Il est recommandé une grande vigilance pour prévenir toute perte d'équilibre (une personne doit être prête à intervenir). Ne pas taper sur la chaise avec les fessiers afin d'éviter les compressions rachidiennes.
- Mesure :
 - ⇒ compter le nombre de levers
 - ⇒ quand plusieurs personnes passent le test simultanément, bien leur rappeler de compter leur nombre de levers !

Grille d'évaluation

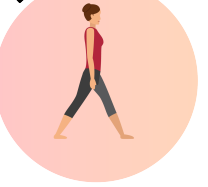


FORCE MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS

TEST DEBOUT-ASSIS 30 SECONDES

RÉSULTAT :

	20 - 29 ANS	30 - 39 ANS	40 - 49 ANS	50 - 59 ANS	60 ANS ET +	INDICE
HOMMES	≥33	≥34	≥25	≥21	≥19	5
FEMMES	≥34	≥26	≥27	≥18	≥17	
HOMMES	30-32	33	20-24	18-20	17-18	4
FEMMES	32-34	21-25	22-27	16-17	15-16	
HOMMES	25-29	31-32	19	15-17	15-16	3
FEMMES	27-31	20-22	19-21	14-15	13-14	
HOMMES	19-24	21-30	-	13-14	13-14	2
FEMMES	21-26	18-19	17-18	12-13	11-12	
HOMMES	17-18	20	17-18	11-12	9-12	1
FEMMES	19-20	16-17	15-16	10-11	10	



Aptitudes aérobie

Test 6 minutes marche active

- But : évaluer l'endurance cardio-vasculaire et la mobilité
- Matériel : un parcours plat étalonné par des plots ou marques, un chronomètre et éventuellement un cardio-fréquence-mètre (facultatif)
- Consignes :
 - ⇒ après un échauffement, parcourir en marchant la plus grande distance possible en 6 minutes
- Mesure :
 - ⇒ distance parcourue



Grille d'évaluation

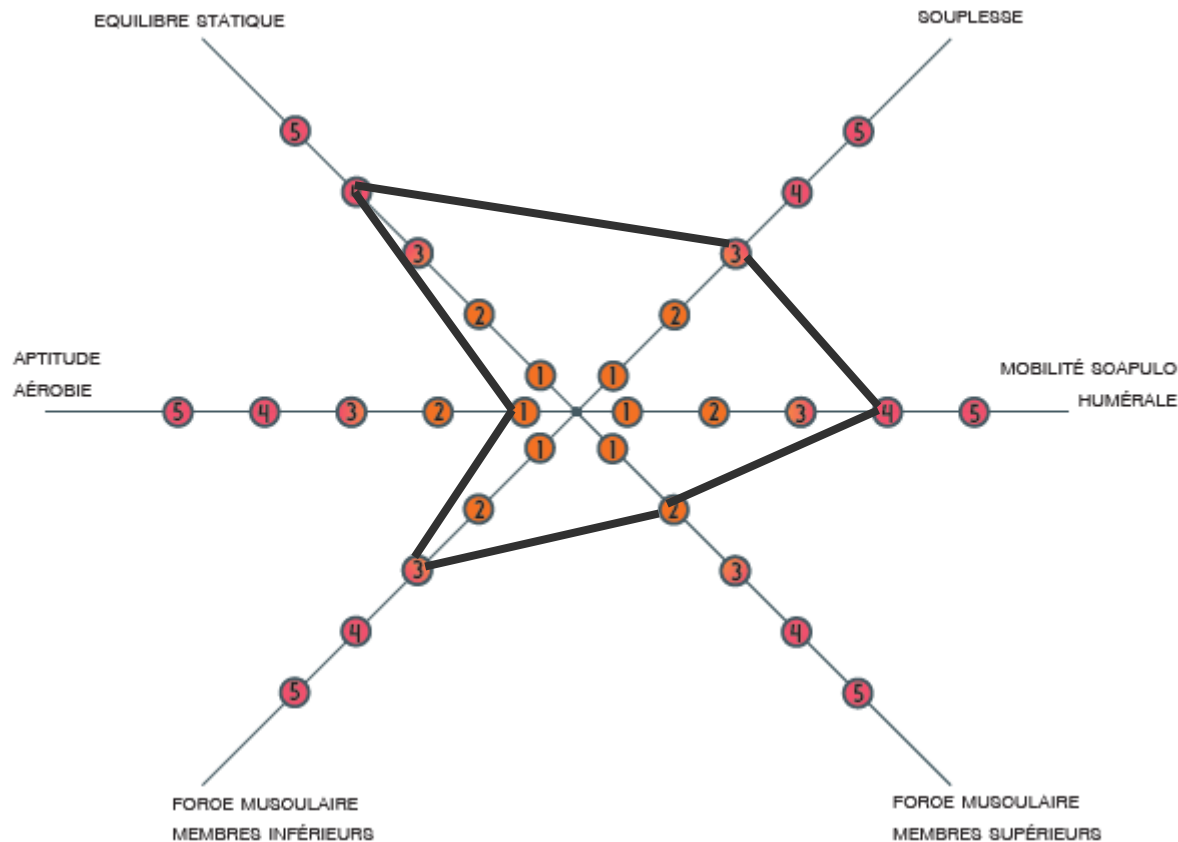
APTITUDE AÉROBIE

TEST 6 MINUTES MARCHÉ ACTIVE

RÉSULTAT :mètres

	20 - 29 ANS	30 - 39 ANS	40 - 49 ANS	50 - 59 ANS	60 ANS ET +	INDICE
HOMMES	≥839	≥789	≥738	≥689	≥638	5
FEMMES	≥777	≥719	≥661	≥603	≥546	
HOMMES	801-838	751-788	700-737	651-688	600-637	4
FEMMES	742-776	684-718	626-660	568-602	511-545	
HOMMES	763-800	713-750	662-699	613-650	562-599	3
FEMMES	707-741	649-683	591-625	533-567	476-510	
HOMMES	725-762	675-712	624-661	575-612	524-561	2
FEMMES	672-706	614-648	556-590	498-532	441-475	
HOMMES	686-724	636-674	585-623	535-574	485-523	1
FEMMES	638-671	580-613	522-555	464-497	407-440	

Report sur le schéma de synthèse



1-2 : AUGMENTER L'ACTIVITÉ

3 : AUGMENTER ENCORE UN PEU L'ACTIVITÉ

4-5 : MAINTENIR L'ACTIVITÉ

Objectif : augmenter la surface du profil de forme entre 2 sessions de tests

Déroulement d'une séance de tests

(dans le cadre de la pratique en club)

- Explication générale des tests
- Double objectif
 - ⇒ Orienter l'encadrement de la pratique d'AP par l'éducateur sportif
 - ⇒ Mesurer les bénéfices de l'AP sur les capacités physiques
- Remise de la fiche de recueil des résultats
- Échauffement (léger) articulaire, musculaire et cardiorespiratoire
- Passation des tests :
 - ⇒ Les 6 ateliers
 - ⇒ Proposition d'exercices à réaliser en autonomie pour développer chacun des axes de la condition physique (équilibre, souplesse, renforcement musculaire, exercice cardio)
- Retour individuel sur les évaluations

Déroulement d'une séance de tests

(dans le cadre d'une session pour des patients efFORMip)

- Accueil
 - ⇒ Recensement des personnes présentes sur la feuille de recueil des résultats
 - ⇒ Rappels relatifs à efFORMip : fonctionnement, protocole...
 - ⇒ Recensement des questions des participants
 - ⇒ Incitation à contacter efFORMip
- Test de condition physique (cf. diapo précédente)
- Conclusion
 - ⇒ Débriefing collectif
- Retour à efFORMip
 - ⇒ Saisir les résultats sur le fichier Excel
 - ⇒ Le transmettre par mail à sport@efformip.fr
 - ⇒ Faire un bilan général de la séance (déroulement, retours des patients, questions...)

LES MAÎTRES MOTS

- Adaptation des exercices
- Respect du seuil de la douleur
- Pratique sécurisée
- Respect du secret médical
- Convivialité
- Écoute

