

Fiche tuto

Evaluer son équilibre dynamique

Time Up and Go test (TUG), ou test d'« Aller-retour en marchant »

Consignes de sécurité

Veiller à bien placer la chaise contre un mur de façon à ce que celle-ci ne bouge pas au cours du test. Arrêter le test en cas d'apparition de douleur anormale et/ou de vertiges ou, en cas de survenue de malaise.

1. Introduction

Le test « Timed Up and Go » a comme objectif d'évaluer l'équilibre dynamique ainsi que la capacité fonctionnelle d'une personne à réaliser des activités de la vie quotidienne. Largement utilisé dans le milieu médical, ce test permet d'identifier les personnes à risque de chute et/ou présentant des limitations fonctionnelles au cours de leur vie quotidienne (ex : faible vitesse de marche, troubles de l'équilibre...).

2. Réalisation du test

→ Matériels nécessaires

- 1 parcours plat et dur, sans obstacle, en ligne droite de 5 mètres
- 1 chronomètre
- 1 chaise sans accoudoir
- Marquage au sol (ex : 1 plot)
- 1 décamètre
- 1 recueil de données

→ Déroulé du test

L'objectif de ce test est de réaliser le parcours demandé le plus rapidement possible.

En amont du test :

Voici la marche à suivre pour mettre en place le parcours à l'aide du décamètre :

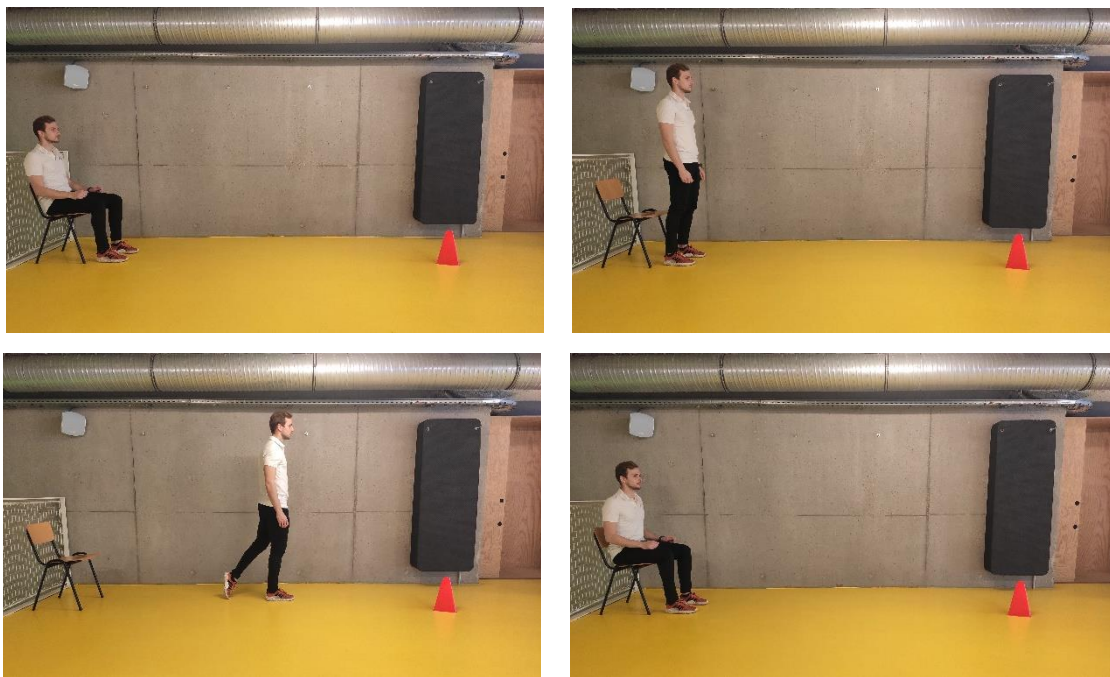
1. Placer une chaise sans accoudoir contre un mur,
2. Mettre ensuite un repère au sol, situé à trois mètres de l'aplomb de l'assise (partie antérieure de la chaise).

Dans le cas où le patient utilise, dans son quotidien, une aide matérielle à la marche (ex : canne, déambulateur), il doit réaliser ce test avec celle-ci. Par contre, le recours à une aide extérieure n'est pas autorisée (ex : aide physique d'une personne).

Position de départ : le patient doit être assis sur la chaise, adossé au dossier, ses pieds reposant à plat au sol.

Déroulé du test :

Le test débute lorsque le patient se sent prêt : il doit alors se lever de la chaise, parcourir 3 mètres vers l'avant, contourner le repère au sol pour faire demi-tour et revenir ensuite s'asseoir sur la chaise afin de retrouver la position de départ. Le chronomètre ne doit être lancé que lorsque le patient commence à se lever de la chaise (lorsque ses fesses se décollent de la chaise).



Timed up and go test

Mesurer et noter (au dixième de secondes près) le temps mis par le patient pour réaliser le parcours demandé. Arrêter le test lorsque le patient retrouve la position de départ et qu'il est de nouveau complètement assis sur la chaise.

3. Résultat

Reporter la performance réalisée et comparer ce résultat aux normes proposées ci-dessous :

Groupes d'âge		60 – 64 ans	65 – 69 ans	70 – 74 ans	75 – 79 ans	80 – 84 ans	85 – 89 ans
Temps pour réaliser le parcours (sec)	Femmes	5,3 (1,3)	5,6 (1,1)	6,1 (2,8)	6,6 (2,7)	7,7 (4,0)	10,0 (5,6)
	Hommes	4,8 (0,6)	4,9 (1,1)	5,0 (0,8)	5,3 (1,0)	6,2 (1,7)	6,7 (2,7)

D'après Fournier et Vuillemin (2012) Moyenne et écart-type (entre parenthèses)

Une performance supérieure à 13,5 secondes au test du TUG est synonyme d'un risque de chute accru.

4. Références

- Beauchet O, *et al.* Timed Up and Go test and risk of falls in older adults: a systematic review. *J Nutr Health Aging.* 2011;15:933-8.
- Fournier J, *et al.* Mesure de la condition physique chez les personnes âgées. Évaluation de la condition physique des seniors: adaptation française de la batterie américaine «Senior Fitness Test». *Science & sports.* 2021;27:254-259.
- Podsiadlo D, Richardson S. The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *J Am Geriatr Soc.* 1991;39:142-8.
- Rikli R. E, & Jones C. J. Development and validation of criterion-referenced clinically relevant fitness standards for maintaining physical independence in later years. *The Gerontologist.* 2013;53: 255-267.
- Vidéo Physiotutors « The Timed Up and Go Test (TUG). Fall Risk Assessment ». [En ligne]. Consultée le 25.03.2021. Disponible ici : <https://youtu.be/grrYoBucNPE>.
- Vidéo Mission Gait « Times Up and Go (TUG) Test. Setup and Instruction. » [En ligne]. Consultée le 25.03.2021. Disponible ici : https://youtu.be/brhnt4KM_Oc.