

Fiche tuto

Évaluer la souplesse de ses membres inférieurs

Sit and Reach test (SR)

Consignes de sécurité

Arrêter le test en cas d'apparition de douleur au niveau du rachis ou des membre inférieurs (ex : crampes).

1. Introduction

Le test « Sit and Reach » permet d'évaluer la souplesse de la chaîne musculaire postérieure des membres inférieurs et, dans une moindre mesure celle du bas du dos.

2. Réalisation du test

→ Matériels nécessaires

- 1 flexomètre OU une boîte à chaussure + 1 mètre ruban (ou une règle)
- 1 recueil de données



→ Déroulé du test

, L'objectif de ce test est d'atteindre la plus grande distance possible vers l'avant en position assise, au sol, avec les jambes tendues. Ce test se réalise pieds nus ou en chaussettes.

Position de départ :

Le patient est assis au sol, les jambes tendues et les pieds joints à plat contre un caisson muni d'un flexomètre (ou contre une boîte à chaussure). Les bras sont tendus vers l'avant et les mains superposées l'une sur l'autre de façon à ce que les extrémités des doigts de chaque main soient situées à la même hauteur.

Déroulé du test :

Le test débute lorsque le patient se sent prêt : grâce à une flexion du tronc, le patient amène alors ses mains le plus loin possible vers l'avant afin de repousser la butée du flexomètre (si le test n'est pas réalisé à l'aide d'un flexomètre, le patient doit chercher à atteindre la plus grande distance possible en direction des pieds ou au-delà).

Pour valider la position atteinte, le patient doit maintenir la position pendant deux secondes (veiller à ne pas prendre en compte les à-coups). Vérifier que ses jambes restent bien tendues. L'évaluateur peut placer une main sur les genoux du patient afin de vérifier que ses jambes ne se fléchissent pas au cours du test. En cas de flexion des jambes, il ne faut pas prendre en compte la performance.

Il peut être conseillé au patient de prendre une grande inspiration avant d'exécuter le mouvement et de réaliser une expiration complète et prolongée au cours de celui-ci.

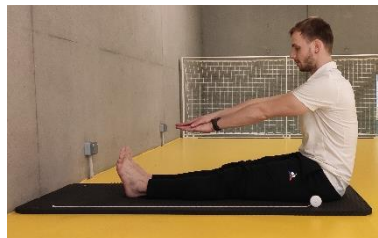


Sit and Reach Test, avec flexomètre – Position de départ

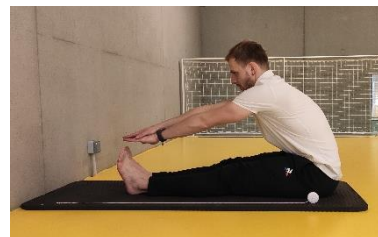
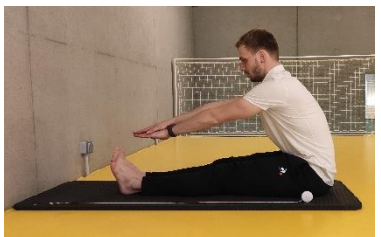


Sit and Reach Test

L'utilisation du flexomètre peut être remplacée par une boîte à chaussures, placée contre un mur de façon à avoir les pieds à plat contre celle-ci. La mesure se fera grâce à l'utilisation d'un mètre ruban. Ce test peut également se réaliser avec uniquement un mètre ruban : le patient doit simplement placer ses pieds à la perpendiculaire du sol (cf illustrations ci-dessous).



Adaptation du Sit and Reach Test – Position de départ



Adaptation du Sit and Reach Test

Mesurer la distance (en cm, au mm près) qui sépare l'extrémité des mains du patient de ses pieds (à l'aide du flexomètre ou du mètre ruban). Dans le cas où les mains du patient ne se superposent pas, il faut mesurer à partir de l'extrémité de la main la moins éloignée du corps.

- Si le patient ne parvient pas à atteindre ses pieds : noter une valeur négative ;

Usage exclusivement réservé à l'utilisation des professionnels de l'activité physique.

- S'il arrive à les dépasser : noter une valeur positive ;
- Si les extrémités des mains du patient atteint ses pieds : noter comme valeur 0 cm

Le patient a le droit de réaliser trois essais : noter alors la plus grande distance qu'il aura atteint.

Exemples :

- Le patient ne parvient pas à atteindre ses pieds et ses mains sont à 4 cm de ces derniers : noter -4 cm
- Le patient parvient tout juste à atteindre ses pieds avec ses mains : noter 0 cm
- Le patient atteint ses pieds et les dépasse de 6 cm : noter 6 cm



Erreurs – Jambes fléchies, mains non-superposées

3. Résultat

Reporter la performance réalisée (distance mesurée) et comparer ce résultat aux normes proposées ci-dessous.

	20 – 29 ans		30 – 39 ans		40 – 49 ans		50 – 59 ans		60 – 69 ans	
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F
Excellent	≥ 14	≥ 15	≥ 12	≥ 15	≥ 9	≥ 12	≥ 9	≥ 13	≥ 7	≥ 9
Très bon	8 à 13	11 à 14	7 à 11	11 à 14	3 à 8	8 à 11	2 à 8	7 à 12	-1 à 6	5 à 8
Bon	4 à 7	7 à 10	2 à 6	6 à 9	-2 à 2	4 à 7	-2 à 1	4 à 6	-6 à -2	1 à 4
Correct	-1 à 5	2 à 6	-3 à 1	1 à 5	-8 à -3	-1 à 3	-10 à -3	-1 à 3	-11 à -7	-3 à 0
Insuffisant	≤ -2	≤ 1	≤ -4	≤ 0	≤ -9	≤ -2	≤ -11	≤ -2	≤ -12	≤ -4

Selon l'ACSM (2010) – p. 329

4. Références

- American College of Sports Medicine. ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins. 2012.
- Wells K F, & Dillon E K. The sit and reach—a test of back and leg flexibility. Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation. 1952;23 :115-118.
- Vidéo . PolyFit. « How to Perform the Sit and Reach test ». [En ligne]. Consultée le 25.03.2021. Disponible ici : <https://youtu.be/Br6be7YEmKM>