

Fiche tuto

Évaluer la souplesse de ses membres inférieurs

Chair Sit and Reach test (CSR)

Consignes de sécurité

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

1. Introduction

Ce test 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 chaise
- 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 sur une chaise.

En amont du test : placer une chaise contre un mur.

Position de départ :

Le patient est assis sur le rebord de la chaise : une de ses jambes est tendue vers l'avant, le talon repose au sol et la cheville est fléchie à 90°. La seconde jambe est fléchie à 90° au niveau du genou et le pied est posé à plat au sol. Les bras sont tendus vers l'avant et les mains se superposent l'une sur l'autre.



Chair Sit and Reach Test – Position de départ

Déroulé du test :

Le test débute lorsque le patient réalise une flexion du tronc tout en restant assis sur le rebord de la chaise, et qu'il amène ses mains le plus loin possible vers l'avant en direction du pied de la jambe tendue.

Pour valider la distance atteinte, le patient doit maintenir la position deux secondes (veiller à ne pas prendre en compte les à-coups).

Vérifier que la jambe reste bien tendue : pour s'en assurer, l'évaluateur peut placer une main sur le genou du patient afin de vérifier que la jambe ne se fléchit pas au cours du test. En cas de flexion de la jambe, il ne faut pas prendre en compte la performance réalisée.



Chair Sit and Reach Test

Mesurer la distance (en cm, arrondi au mm près) qui sépare l'extrémité des mains du patient du milieu des orteils. Dans le cas où les mains ne sont pas superposées, il faut prendre la mesure à partir de l'extrémité de la main la plus éloignée des orteils. Le patient peut réaliser trois essais par jambe.

- Pour chaque jambe, noter la plus grande distance atteinte par le patient avec ses deux mains au cours des trois essais effectués : Si le patient ne parvient pas à atteindre ses orteils : noter une valeur négative
- Si le patient arrive à les dépasser : noter une valeur positive.
- Si les extrémités des mains du patient atteignent le milieu des orteils : noter comme valeur 0 cm



Erreurs - Chair Sit and Reach Test (mains non-superposées, jambes fléchies)

3. Résultat

Reporter la performance réalisée (distance obtenue en cm), 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
Distance (en cm)	Femmes	5,1 (10,9)	4,2 (10,9)	1,3 (10,6)	2,1 (10,4)	-1,2 (12,8)	-1,4 (10,8)
	Hommes	2,3 (13,8)	2,6 (14,2)	0,07 (13,2)	-1,25 (10,2)	-1,55 (11,7)	-9,53 (14,9)

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

4. Références

- 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.
- 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 UPO « Evaluación de la capacidad funcional: Chair sit and reach ». [En ligne]. Consultée le 25.03.2021. Disponible ici : <https://youtu.be/3pP1PUoCkmM>.