

Fiche tuto

Evaluer la force musculaire des membres inférieurs

Test '30 secondes assis-debout' (durée : 5 minutes)

Consignes de sécurité

Placer la chaise contre un mur de façon à ce que celle-ci soit ne bouge pas au cours du test.
Arrêter ce test en cas d'apparition de douleur anormale, vertige, malaise.

1. Introduction

Ce test permet d'évaluer la force et la fonction musculaire des membres inférieurs. Il est couramment utilisé en clinique pour diagnostiquer un éventuel manque de force musculaire des membres inférieurs chez les séniors et prévenir les risques de chutes.

2. Réalisation du test

→ Matériel

- 1 chronomètre
- 1 chaise sans accoudoirs

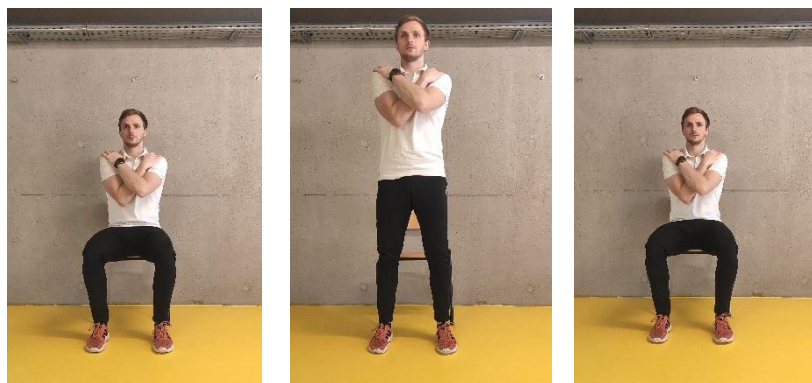
→ Déroulé du test

L'objectif de ce test est de réaliser le maximum de relevés de chaise possible sur une période de trente secondes, sans s'aider des bras.

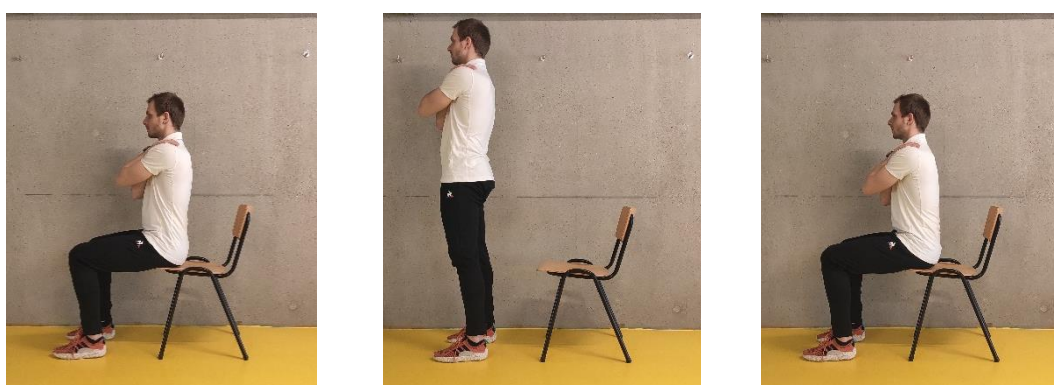
En amont du test, placer une chaise sans accoudoirs contre un mur.

Position de départ : assis sur la partie avant de la chaise, non adossé au dossier, le dos droit, les pieds à plat au sol et les bras croisés sur la poitrine (ou les mains sur les épaules opposées).

Test : Le participant débute le test lorsqu'il se sent prêt : il doit alors réaliser le plus grand nombre de relevés de chaise en trente secondes. Lancer le chronomètre dès lors que le participant commence à réaliser son premier relevé (lorsque les fesses décollent de la chaise). Pour qu'une répétition soit comptabilisée, le participant doit passer de la position assise sur la chaise à la position debout, jambes tendues et buste droit, puis revenir à la position initiale assise.



30 secondes assis-debout – Vue de face



30 secondes assis-debout – Vue de profil

Compter le nombre de relevé de chaise réalisé. Des encouragements ainsi qu'un rappel des critères de réalisation peuvent être donnés au cours du test. Arrêter ce dernier lorsque le chronomètre affiche trente secondes et noter le nombre de relevés réalisés.

NB : prendre en compte le dernier relevé entamé dans le cas où la remontée de celui-ci a été réalisée d'au moins de moitié.

3. Résultat

Reporter le nombre de relevés de chaise réalisé en 30 secondes. 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
30 secondes assis debout (nombre de levers)	Femmes	14,0 (3,5)	13,7 (3,5)	13,3 (3,1)	13,0 (3,7)	11,9 (4,3)	11,0 (4,5)
	Hommes	15,5 (3,9)	15,6 (3,7)	14,8 (3,6)	13,9 (2,8)	13,6 (4,1)	12,5 (7,0)

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

4. Références

- Agarwal, S., & Kiely, P. D. W. (2006). Two simple, reliable and valid tests of proximal muscle function, and their application to the management of idiopathic inflammatory myositis. *Rheumatology*, 45(7), 874-879.
- Fournier, J., Vuillemin, A., & Le Cren, F. (2012). 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*, 27(4), 254-259.
- Jones, C. J., Rikli, R. E., & Beam, W. C. (1999). A 30-s chair-stand test as a measure of lower body strength in community-residing older adults. *Research quarterly for exercise and sport*, 70(2), 113-119.
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). Development and validation of criterion-referenced clinically relevant fitness standards for maintaining physical independence in later years. *The Gerontologist*, 53(2), 255-267.
- Macfarlane, D. J., Chou, K. L., Cheng, Y. H., & Chi, I. (2006). Validity and normative data for thirty-second chair stand test in elderly community-dwelling Hong Kong Chinese. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, 18(3), 418-421.