

30-Secondes Assis/Debout



Objectif : Evaluer la force musculaire des membres inférieurs,

Activités de la vie quotidienne : nécessaire pour de nombreuses tâches telles que monter des escaliers, marcher, se lever d'une chaise, sortir du bus. la force musculaire des membres inférieurs est impliquée également dans les chutes.

Description : Nombre de levers réalisés en 30 secondes, avec les bras croisés sur la poitrine

Equipement :

- Chronomètre
- Chaise avec dossier (sans accoudoir) : 43 cm de hauteur
- Pour des raisons de sécurité, il est préférable de placer la chaise contre un mur ou de façon à la maintenir immobile.

Protocole :

Le test débute lorsque le participant est assis au milieu de la chaise, le dos droit, les pieds à plat sur le sol. Les bras sont croisés au niveau des poignets et les mains posées sur la poitrine.

Au signal, le participant se lève complètement avant de se rasseoir dans la position initiale. Il est invité à réaliser le maximum de levers pendant 30 secondes. Après une démonstration réalisée par l'évaluateur, un à trois essais sont effectués pour s'assurer de la compréhension de l'exercice. Alors débute le test d'une durée de 30 secondes.

Résultat : Le résultat correspond au nombre total de levers réalisés correctement au cours des 30 secondes. Si le participant a réalisé plus d'un demi-lever à la trentième seconde, ce lever doit être comptabilisé.

Sécurité

- Chaise contre le mur
- Vérifier si problème d'équilibre chez le participant
- Arrêter le test si le participant ressent des douleurs, notamment à la poitrine
- Rappeler de respirer pendant tout le test
- Pour les personnes de petites tailles, surélever le sol avec les tapis de gym ou tatami

Consignes :

Positionnement de départ :

- Asseyez-vous au milieu de la chaise
- Ecartez vos pieds à la largeur de vos hanches
- Mettez vos pieds bien à plat au sol
- Croisez les bras en mettant vos mains sur la poitrine

Réalisation :

- Vous allez réaliser des levers pendant 30 s, sans prendre d'élan
- Vos pieds devront toujours être en contact avec le sol
- Se lever complètement et revenir à la position initiale
- Pensez à souffler
- Si cela est trop difficile, vous pouvez vous reposer