

Test de force - fatigabilité des biceps



Objectif : Evaluer la force musculaire des membres supérieurs

Activités de la vie quotidienne : nécessaire pour effectuer les activités ménagères et autres tâches telles que lever ou porter ses courses, ses valises ou ses petits-enfants.

Description : Nombre de flexions du bras (contractions du biceps) réalisées en 30 secondes en tenant un haltère de 2 kg pour les femmes, 3 kg pour les hommes.

Equipement :

- Montre chronomètre pour avoir les deux mains libres
- Chaise avec dossier ou chaise pliante (sans accoudoir) : 43cm de hauteur
- Haltères de 2 kg pour les femmes, 3 kg pour les hommes.

Protocole :

Le participant est assis, le dos droit, les pieds à plats sur le sol, la main non-dominante sur la cuisse. L'haltère est tenu dans la main dominante, sur le côté, près du bord latéral de la chaise ; les épaules alignées et le poignet non cassé. Le test débute avec le bras baissé, perpendiculaire au sol (position de poignée de main). Au signal, le participant tourne sa paume en supination tout en effectuant une flexion complète de l'avant-bras sur le bras, avant de retourner dans la position basse initiale, l'haltère tenue en position de poignée de main. L'évaluateur est agenouillé ou assis du côté du bras testé du participant, et place ses doigts sur son biceps afin de maintenir immobile le bras lors des flexions, et afin de contrôler une flexion complète de l'avant-bras (le participant doit serrer les doigts de l'évaluateur entre son bras et son avant-bras). Il est indispensable que le bras du participant soit maintenu immobile durant le test. L'évaluateur doit également placer son autre main proche du coude du participant afin que celui-ci s'assure d'être revenu dans la position initiale correspondant à une extension complète.

Cette autre main permet également d'empêcher un faux mouvement du bras. Le participant est invité à réaliser le maximum de flexion avant la fin des 30 secondes. Après une démonstration effectuée par l'évaluateur, un ou deux essais doivent être exécutés pour contrôler la compréhension de l'exercice. Enfin débute l'épreuve d'une durée de 30 secondes.

Résultat : Le résultat correspond au nombre total de flexions réalisées pendant les 30 secondes. Si au terme des 30 secondes, le bras a effectué plus de la moitié d'une flexion, alors elle doit être comptabilisée.

Sécurité :

- Chaise contre le mur
- Arrêter le test si le participant ressent des douleurs, notamment à la poitrine
- Rappeler de respirer pendant tout le test

Consignes :

Positionnement de départ :

- Asseyez-vous légèrement sur le côté de la chaise où vous ferez le test
- Assurez-vous que « vos appuis sous les fesses » sont identiques pendant tout le test
- Ecartez vos pieds à la largeur de vos hanches
- Mettez vos pieds bien à plat au sol
- Le bras où je me sens le plus à l'aise est tendu avec l'haltère en position marteau
- Le coude est toujours collé au corps
- Attention à ne pas faire de mouvements avec le poignet lors de la levée
- La main qui ne travaille pas reste sur la cuisse
- Je contrôlerai que vos épaules restent à la même hauteur

Réalisation :

- Vous allez faire des flexions de bras pendant trente secondes en effectuant une rotation de l'avant- bras