

Souplesse assis sur une chaise



Objectif : Evaluer la souplesse des membres inférieurs

Activités de la vie quotidienne : nécessaire pour une posture optimale, pour une démarche correcte et pour de nombreuses tâches de mobilité, telles qu'entrer ou sortir d'une baignoire ou d'une voiture.

Description : En position assise sur le rebord d'une chaise, avec une jambe étendue et les mains cherchant à atteindre le milieu des orteils : le nombre de centimètres qui séparent le bout des doigts de l'extrémité du milieu des orteils est mesuré. Le dos doit rester droit pendant tout le test pour une mesure valide.

Equipement :

- Chaise avec dossier ou chaise pliante (sans accoudoir) : 43cm de hauteur
- Règle de 50 cm

Protocole :

Après une démonstration réalisée par l'évaluateur, le participant bénéficie d'un essai pour chaque jambe et puis il indique sa jambe préférentielle (celle avec laquelle le meilleur score est obtenu) 3 et réalise deux fois le test.

Le participant débute en position assise, et s'avance pour se placer au bord de la chaise en s'assurant de placer le haut des jambes et les fesses sur l'extrémité avant de la chaise. En gardant une jambe pliée, pied posé à plat sur le sol, l'autre jambe (jambe préférentielle) doit être tendue vers l'avant, le talon posé sur le sol et le pied fléchi à environ 90° (voir photo dessin plus haut). En conservant la jambe aussi tendue que possible (sans aller jusqu'à l'hyper-extension), le participant se penche vers l'avant (la colonne vertébrale doit rester aussi droite que possible, avec la tête dans le prolongement de la colonne) et fait glisser ses mains (l'une posée sur l'autre) le long de la jambe tendue, dans le but d'atteindre ses orteils. La position doit être maintenue 2 secondes. Si le genou commence à fléchir, le participant est invité à se redresser lentement jusqu'à ce qu'il puisse à nouveau tendre sa jambe. L'évaluateur doit conseiller au participant d'expirer lorsqu'il se penche en avant afin d'éviter les tentatives par à-coups, les mouvements forcés ou les étirements douloureux. Faire attention à bien mentionner que le résultat est positif ou négatif.

Résultat : A l'aide d'une règle de 50 cm, l'évaluateur mesure la distance qui sépare les doigts du participant du milieu de ses orteils. Le milieu des orteils représente l'origine de la mesure. La mesure est négative si le participant n'arrive pas jusqu'aux orteils, elle est positive s'il dépasse ses orteils. Les deux essais doivent être mesurés au cm près et le meilleur d'entre eux doit être entouré. Le meilleur résultat est utilisé pour évaluer la performance.

Sécurité :

- Chaise contre le mur et stable (pas de bascule vers l'avant lorsque le participant réalise le test)
- Ne pas faire d'à-coups ou de gestes rapides
- Arrêter le test si le participant ressent des douleurs au dos
- Ne pas faire si le participant a une ostéoporose sévère
- Ne pas garder la position d'étirement maximale plus de quelques secondes
- Se redresser lentement

Consignes :

Positionnement de départ :

- Asseyez-vous au bord de la chaise
- Une jambe fléchie avec le pied bien à plat sur le sol
- L'autre jambe est tendue avec les orteils qui regardent le ciel (angle de 90°)
- Le dos droit
- Les bras tendus, une main sur l'autre

Réalisation :

- Grandissez-vous et descendez pour tenter de toucher votre orteil ou de le dépasser
- Soufflez pendant cet étirement
- Allez-y doucement sans à coup
- Je vais mesurer la distance entre vos majeurs et vos orteils