



Enchaînement de Tests pour la forme

Afin de permettre à chacun de se situer sur son niveau de condition physique, la commission médicale du CNOSF propose d'utiliser cette batterie de tests qu'elle a validée.

Ce travail a été réalisé en étroite collaboration avec le professeur Martine DUCLOS. Les professeurs Pierre ROCHCONGAR, Jean-François TOUSSAINT, François CARRE, les docteurs Jacques PRUVOST, Frédéric DEPIESSE, Alain FREY, messieurs Julien AUCOUTURIER et Frédéric LE CREN ont apporté leur expertise.

Ces tests peuvent être mis en place facilement et ne nécessitent pas de matériels trop élaborés et onéreux.

Rappel important : demander à la personne de répondre à un questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et sportive avant de lui proposer cet enchaînement de tests pour la forme. (Type Q-AAP, version révisée en 2002 en fin de document). Il portera sur l'état cardiaque, les possibles problèmes d'équilibre, osseux ou articulaires ainsi que sur la possible prise de médicaments (HTA, diabète, etc.) de la personne.

Premier test : **Equilibre sur une jambe (équilibre statique)**

- **But** : mesurer l'efficacité du contrôle de la posture sur un support de surface réduite.
- **Matériel** : un chronomètre.
- **Consignes** : le sujet se tient sur une jambe, les yeux ouverts, le talon du pied opposé placé sur la face interne du genou de la jambe d'appui, bras relâchés de chaque côté du corps. Le sujet choisit le côté qui lui convient le mieux. Deux essais peuvent être réalisés.
- **Mesures**: l'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet a une position correcte. Il arrête le chronomètre dès que le sujet perd l'équilibre (s'il commence à bouger ou dès que le pied n'est plus en contact avec le genou). Le résultat est noté en secondes, la durée maximale du test est de 60 secondes

Où vous situez-vous ?

	21 - 30 ans	31 - 40 ans	41 - 50 ans	51 - 60 ans	61 ans et +	INDICE
Hommes	60	60	60	60	60	5
Femmes	60	60	60	60	60	
Hommes				-	-	4
Femmes				-	-	
Hommes				36 - 59	36 - 59	3
Femmes				36 - 59	36 - 59	
Hommes				-	-	2
Femmes				-	19 - 35	
Hommes	< 60	< 60	< 60	< 35	< 35	1
Femmes	< 60	< 60	< 60	< 35	< 18	

Deuxième test : **Flexion du tronc en avant (souplesse avant debout)**

- **But** : mesurer la souplesse du tronc et la chaîne postérieure des membres inférieurs.
- **Matériel** : aucun
- **Consignes** : debout, jambes tendues, fléchissez le tronc en amenez vos mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste vers l'avant progressif et sans secousse.
- **Mesures** : voir tableau ci-dessous.

Où vous situez-vous ?

		INDICE
Hommes	Vous touchez le sol les doigts fermés	5
	Le bout des doigts touche le sol	4
	Le bout des doigts touche le cou de pied	3
	Le bout des doigts atteint le bas des tibias	2
	Le bout des doigts atteint le milieu des tibias	1
Femmes	Les paumes des mains touchent le sol	5
	Vous touchez le sol les poings fermés	4
	Le bout des doigts touche le sol	3
	Le bout des doigts touche le cou de pied	2
	Le bout des doigts atteint le bas des tibias	1

Nota bene : le cou de pied se trouve sur la partie supérieure de l'astragale.

Troisième test : **Mesure de la force isométrique des muscles de la main et de l'avant bras (force de préhension)**

- **But** : mesurer la force maximale d'agrippement.
- **Matériel** : un dynamomètre, une chaise
- **Consignes** : le sujet est assis sur une chaise, l'avant-bras du côté testé reposant sur la cuisse, paume de la main orientée vers le haut, le bras et le coude, en contact avec le corps. Au signal de l'évaluateur, le sujet doit serrer le dynamomètre le plus fort possible.
- **Mesures** : le sujet devra exécuter alternativement deux essais sur chaque main ; enregistrer le meilleur des deux essais de chaque main puis les additionner et faire la moyenne. (Résultats à 0,5 kilos près).
- **A savoir** : ce test ne s'impose pas forcément si l'on cherche à seulement mesurer la forme; de plus, s'il existe une pathologie sur l'un des bras qui induit une diminution de la force du bras correspondant, il est inutile de faire la moyenne des 2 bras (faire la mesure sur le bras fonctionnel et se référer au tableau).

Où vous situez-vous ?

Calculer votre indice de forme (moyenne du côté droit et du côté gauche en kg)

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	≥ 57 kg	≥ 57	≥ 53	≥ 50	≥ 46	5
Femmes	≥ 34	≥ 34	≥ 33	≥ 30	≥ 27	
Hommes	52-56 kg	51-56	50-52	47-49	41-45	4
Femmes	31-33	31-33	30-32	27-29	25-26	
Hommes	48-51 kg	46-50	47-49	44-46	38-41	3
Femmes	29-30	28-30	27-29	24-26	22-24	
Hommes	45-47 kg	44-46	41-46	40-43	34-37	2
Femmes	25-28	25-27	24-26	21-23	20-21	
Hommes	≤ 44 kg	≤ 43	≤ 40	≤ 38	≤ 33	1
Femmes	≤ 29	≤ 24	≤ 23	≤ 20	≤ 19	

Quatrième test : **Test debout - assis 30 secondes (force au niveau des membres inférieurs)**

- **Attention** : pour ce test, s'assurer que la personne n'a pas de problèmes d'équilibre lié à un étourdissement et qu'elle n'est jamais victime de perte de connaissance. Il est recommandé une grande vigilance (une personne doit être prête à intervenir) si perte d'équilibre.
- **But** : mesurer la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement.
- **Matériel** : Une chaise avec dossier sans accoudoir placé contre un mur ou de façon à la maintenir immobile
- **Consignes** : Faire des flexions assis-debout pendant une période de 30 secondes, bras en croix sur la poitrine. (Par debout, on entend être redressé et genoux tendus).
- **Mesures** : on compte le nombre de levées.

Où vous situez-vous ?

	20 - 29 ans	30 - 39 ans	40 - 49 ans	50 - 59 ans	60 ans et +	INDICE
Hommes	33	34	25	21	19	5
Femmes	34	26	27	18	17	
Hommes	30	33	20	18	17	4
Femmes	32	22	22	16	15	
Hommes	25	31	19	15	15	3
Femmes	27	20	18	14	13	
Hommes	19	21	19	13	13	2
Femmes	21	18	16	12	11	
Hommes	17	20	17	11	9	1
Femmes	19	16	14	10	10	

Cinquième test : **Test 6 minutes marche (permet une évaluation de l'aptitude d'endurance)**

- **But** : évaluer l'endurance cardio-respiratoire et la mobilité.
- **Matériel** : un parcours plat que l'on a pu étalonner par des plots, un chronomètre,
- **Consignes** : après un échauffement, le sujet doit parcourir en marchant le plus de mètres en 6 minutes.
- **Mesures** : longueur parcourue et nombre de pulsations cardiaques sont mesurées en fin d'épreuve.
- **Equations de référence chez les adultes en bonne santé** :

Hommes :

$$DM6M = (7.57 \times \text{taille}_{cm}) - (5.02 \times \text{âge}) - (1.76 \times \text{poids}_{kg}) - 309 \text{ m.}$$

Equation alternative utilisant l'IMC* :

$$DM6M = 1,140 \text{ m} - (5.61 \times \text{IMC}) - (6.94 \times \text{âge})$$

Quelque soit l'équation utilisée, soustraire 153 m pour obtenir la LBN

Femmes :

$$DM6M = (2.11 \times \text{taille}_{cm}) - (2.29 \times \text{poids}_{kg}) - (5.78 \times \text{âge}) + 667 \text{ m.}$$

Equation alternative utilisant l'IMC :

$$DM6M = 1,017 \text{ m} - (6.24 \times \text{IMC}) - (5.83 \times \text{âge})$$

Quelque soit l'équation utilisée, soustraire 139 m pour obtenir la LBN

Définition des abréviations : IMC = Indice de Masse Corporelle ; DM6M = Distance totale de Marche effectuée en 6 Minutes ; LBN : Limite Basse Normale (de la fourchette). *IMC en kg/m²

La technique la plus simple et la plus rapide est de rentrer les équations dans un tableau Excel (un tableau pour les hommes et un pour les femmes) où vous intégrez la taille, l'âge et le poids. En possession du résultat, vous vous référez au tableau.

Voici le tableau :

	20 - 29 ans	30 - 39 ans	40 - 49 ans	50 - 59 ans	60 ans et +	INDICE
Hommes	> 839	> 789	> 738	> 689	> 638	5
Femmes	> 777	> 719	> 661	> 603	> 546	
Hommes	801 - 838	751 - 788	700 - 737	651 - 688	600 - 637	4
Femmes	742 - 776	684 - 718	626 - 660	568 - 602	511 - 545	
Hommes	763 - 800	713 - 750	662 - 699	613 - 650	562 - 599	3
Femmes	707 - 741	649 - 683	591 - 625	533 - 567	476 - 510	
Hommes	725 - 762	675 - 712	624 - 661	575 - 612	524 - 561	2
Femmes	672 - 706	614 - 648	556 - 590	498 - 532	441 - 475	
Hommes	686 - 724	636 - 674	585 - 623	535 - 574	485 - 523	1
Femmes	638 - 671	580 - 613	522 - 555	464 - 497	407 - 440	

Sixième Test : **Indice de masse corporelle**

- Calculez votre indice de masse corporelle (IMC)

IMC = Poids/Taille en mètre au carré

IMC		
< 18,5	maigreur	1
entre 18,5 et 25	normal	2
entre 19 et 22	bonne forme	3
entre 25 et 30	surcharge	4
> 30	obésité	5

- Interprétation : Indice à rechercher : 2 et 3
Indice à éviter : 4
Consulter pour traitement, indice : 1 et 5

Nota bene : Il est aussi intéressant de mesurer le tour de taille avec un mètre de couturier

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique

¹Q-AAP et VOUS

(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif (ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

OUI NON

- Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?**
- Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?**
- Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?**
- Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?**
- Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?**
- Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?**
- Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?**

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

• Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptez faire et suivez ses recommandations. Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité.

NON à toutes ces questions

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que:

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.



REMETTRE À PLUS TARD L'AUGMENTATION DE VOTRE PARTICIPATION ACTIVE :

- si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou
- si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

Veillez noter que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

Formule de consentement du Q-AAP: Le Comité national olympique et sportif français et ses représentants n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Dans la mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je soussigné(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM _____

SIGNATURE _____

DATE _____

SIGNATURE D'UN PARENT _____

TÉMOIN _____

ou TUTEUR (pour les mineurs)

N.B. – Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondez «OUI» à l'une des sept questions.