

peps

prescription

d'exercice physique
pour la santé

www.peps-na.fr

LIVRET DE CONDUITE DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE



**Jeune ou moins jeune,
malade ou bien portant : votre médecin prescrit
de l'activité physique pour votre santé**

INTRODUCTION

Les évaluations complémentaires permettent de mesurer, au fil du temps, les effets bénéfiques de la pratique d'une activité physique et/ou sportive sur la condition physique et la qualité de vie des bénéficiaires de prescriptions d'activité physique et/ou sportive. Elles sont utiles à plusieurs titres :

- **Pour le médecin :**
 - ▶ une évaluation complémentaire peut être demandée par le médecin avant de finaliser sa prescription d'activité physique de manière à préciser certains éléments et l'orientation dans le dispositif PEPS,
 - ▶ une fois la pratique d'activité physique amorcée, la transmission au médecin des résultats des évaluations lui permet de visualiser simplement et rapidement l'évolution de la situation de son patient à l'égard de l'activité physique, les progrès et les éventuels points à renforcer.
- **Pour le coordonnateur territorial PEPS :** les résultats d'une évaluation complémentaire peuvent lui permettre de préciser l'orientation dans le dispositif PEPS.
- **Pour les encadrants sportifs :** en plus de la prescription médicale d'activité physique, ces évaluations fournissent des éléments pertinents pour adapter l'encadrement de la pratique en fonction de l'évaluation précise et détaillée de la condition physique des bénéficiaires.
- **Pour les bénéficiaires :** grâce aux évaluations, les évolutions sont explicitées et caractérisées par des critères objectivés qui leur permettent de visualiser leurs progrès en plus du ressenti qu'ils peuvent avoir de l'amélioration de leur condition physique et de leur qualité de vie. Elles constituent des éléments de motivation importants.

Contenu des évaluations

Ces évaluations complémentaires comprennent plusieurs éléments :

- **Des tests de condition physique pour évaluer 6 dimensions de la condition physique**
 - ▶ Un test 6 minutes marche : évaluation endurance cardio-vasculaire, respiratoire et musculaire
 - ▶ Un test d'équilibre sur une jambe : évaluation de l'équilibre statique
 - ▶ Un test de flexion du tronc vers l'avant : évaluation de la souplesse du dos
 - ▶ Un test de mobilité scapulo-humérale : évaluation de la souplesse des épaules
 - ▶ Une mesure de la force de préhension : évaluation de la force musculaire des membres supérieurs
 - ▶ Un test assis-debout : évaluation de la force musculaire des membres inférieurs
- **Des questionnaires pour évaluer :**
 - ▶ la motivation : questionnaire d'après Prochaska et DiClemente
 - ▶ la qualité de vie : échelle de Grosbois
 - ▶ le niveau global d'activité physique et de sédentarité : RPAQ
 - ▶ l'environnement psycho-social : score EPICES

Pour qui ?

Les évaluations complémentaires sont destinées à tout bénéficiaire d'une prescription d'activité physique réalisée dans le cadre du dispositif PEPS, soit par orientation du médecin, soit sur proposition du coordonnateur territorial PEPS.

Par qui ?

Les évaluations complémentaires peuvent être réalisées par des professionnels de santé et/ou des encadrants sportifs référencés dans le cadre du dispositif PEPS.

Lorsqu'aucune offre de réalisation de ces évaluations complémentaires n'est proposée sur un territoire, le coordonnateur territorial PEPS peut les réaliser par subsidiarité, en attendant qu'une offre portée par des acteurs locaux soit disponible.

Le calendrier des évaluations

En fonction du type de programme suivi par le bénéficiaire, un calendrier spécifique est prévu pour ces évaluations :

- **Programme Passerelle** : évaluation complémentaire globale (tests + questionnaires)
 - ▶ évaluation initiale
 - ▶ évaluation à +3 mois
 - ▶ évaluation à la sortie de la passerelle si > 3 mois
- **Programme Déclic** : tests de condition physique et questionnaires optionnels
 - ▶ évaluation initiale (sauf si réalisée en sortie de passerelle)
 - ▶ évaluation bilan
- **Programme Élan** : tests de condition physique et questionnaires optionnels
 - ▶ évaluation initiale (sauf si réalisée en sortie de passerelle)
 - ▶ évaluation intermédiaire
 - ▶ évaluation bilan

⊕ **Évaluations de suivi** à 6 mois et 1 an après l'entrée dans le dispositif PEPS

Déroulement d'une séance d'évaluation complémentaire

- Explication générale des tests qui vont être réalisés, des questionnaires et l'objectif de la session.
- Recueil de l'accord pour la transmission des résultats au médecin prescripteur.
- Échauffement articulaire, musculaire et cardiorespiratoire.
- Passation des 6 tests et recueil des résultats.
- Réponse aux questionnaires (papier ou en ligne) et recueil des résultats.
- Retour avec le sujet sur les évaluations (ressenti).



Endurance



Endurance

Aptitudes aérobie

Test 6 minutes marche active

- **But :** évaluer l'endurance et la mobilité
- **Paramètre évalué :** endurance cardio-vasculaire, respiratoire et musculaire
- **Mesure :** distance, en mètres, parcourue pendant 6 minutes
- **Matériel :** balises, un chronomètre, un cardiofréquencemètre et un oxymètre de pouls
- **Consignes :**
 - ▶ Il est possible de ralentir, s'arrêter, se reposer. Reprendre dès que possible.
 - ▶ Le terrain doit être plat, dur, stable et non glissant / droit ou circulaire / balisé (lattes souples ou plots par exemple)
 - ▶ Encourager régulièrement le sujet
- **Procédure :**
 - ▶ Équiper le sujet d'un cardiofréquencemètre
 - ▶ Relever la fréquence cardiaque (FC) de repos
 - ▶ Donner les consignes au sujet
 - ▶ Après échauffement, le sujet se place en début de parcours et commence à marcher au premier coup de sifflet
 - ▶ Après 6 minutes, donner un double coup de sifflet, le sujet s'arrête et la distance parcourue est relevée
 - ▶ Ne pas arrêter le chronomètre, relever la FC en post-test ainsi que le temps de la mesure

Grille d'évaluation

Aptitudes aérobie

Test 6 minutes marche active

RÉSULTAT : mètres

	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	



Équilibre statique

Équilibre statique

Test d'équilibre sur une jambe pendant 60"

- **But** : mesurer l'équilibre unipodal et la proprioception posturale globale
- **Paramètre évalué** : équilibre statique
- **Mesure** : temps maximum en secondes pendant lequel le sujet se tient en équilibre
- **Matériel** : chronomètre
- **Consignes** :
 - ▶ se tenir sur une jambe, les yeux ouverts
 - ▶ le talon du pied opposé est placé sur la face interne du genou de la jambe d'appui
 - ▶ bras relâchés de chaque côté du corps
 - ▶ choisir la jambe qui convient le mieux
 - ▶ 2 essais peuvent être réalisés
 - ▶ commencer à chronométrer dès que le sujet a une position correcte
 - ▶ arrêter de chronométrer 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) ou au bout de 60 secondes



Équilibre statique

Grille d'évaluation

Équilibre statique

Test d'équilibre sur une jambe pendant 60"

RÉSULTAT :

	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	



Souplesse



Souplesse

Souplesse

Test de flexion du tronc vers l'avant (Test de Schöber)

- **But** : mesurer la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure des membres inférieurs
- **Paramètre évalué** : souplesse du rachis
- **Matériel** : aucun
- **Mesure** : estimation visuelle des limites (voir grille d'évaluation)
- **Consignes** :
 - ▶ pieds joints, debout et jambes tendues, le sujet bascule lentement, progressivement et sans secousse le buste vers l'avant en enroulant le dos, bras tendus, pour tenter de toucher le sol avec les doigts
 - ▶ bien arrondir le dos pour descendre
 - ▶ plier les jambes avant de se redresser
- **Option** : en fonction des indications (prothèse hanche, genou, arthrose...) qui seront portées éventuellement par le médecin dans le certificat de prescription et des observations de l'évaluateur générées par la réalisation des tests précédents, il peut être proposé à la personne de réaliser le test assis sur une chaise.
 - ▶ Dans ce cas, le sujet est assis au bord de la chaise, les pieds joints et les jambes tendues. Il bascule lentement le buste vers l'avant en enroulant le dos, bras tendus, pour tenter de toucher le sol avec les doigts.

Grille d'évaluation

Souplesse

Test de flexion du tronc vers l'avant

RÉSULTAT :

FEMMES	Les paumes des mains touchent le sol	5
	Vous touchez le sol les doigts fermés	4
	Le bout des doigts touche le sol	3
	Le bout des doigts touche le cou de pied	2
	Le bout des doigts touche le bas des tibias	1
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



Force musculaire des membres inférieurs



Force musculaire des membres inférieurs

Force musculaire membres inférieurs

Test de lever de chaise

- **But :** mesurer la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement
- **Paramètre évalué :** force des membres inférieurs
- **Matériel :** chronomètre + chaise avec dossier et sans accoudoirs
- **Mesure :**
 - ▶ Nombre de levers en 30 secondes
 - ▶ Remarque : quand plusieurs personnes passent le test simultanément, bien leur rappeler de compter eux-mêmes leur nombre de levers.
- **Consignes :**
 - ▶ placer la chaise contre un mur ou de façon à la maintenir immobile
 - ▶ départ en position assise
 - ▶ réaliser des flexions assis-debout pendant une période de 30 secondes, bras en croix sur la poitrine
 - ▶ par debout on entend être redressé, genoux tendus
- **Recommandation particulière 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 pertes de connaissance. Il est recommandé une grande vigilance pour prévenir toute perte d'équilibre (une personne doit être prête à intervenir).

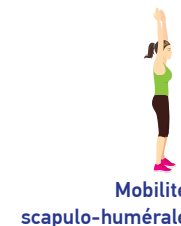
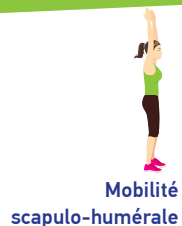
Grille d'évaluation

Force musculaire membres inférieurs

Test debout-assis 30 secondes

RÉSULTAT :

	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	30-32	33	20-24	18-20	17-18	4
FEMMES	32-34	21-25	22-27	16-17	15-16	
HOMMES	25-29	31-32	19	15-17	15-16	3
FEMMES	27-31	20-22	19-21	14-15	13-14	
HOMMES	19-24	21-30	-	13-14	13-14	2
FEMMES	21-26	18-19	17-18	12-13	11-12	
HOMMES	17-18	20	17-18	11-12	9-12	1
FEMMES	19-20	16-17	15-16	10-11	10	



Mobilité scapulo-humérale

Estimation visuelle de la mobilité des épaules

- **But :** estimer la mobilité de la région de l'épaule
- **Paramètre évalué :** souplesse des épaules
- **Matériel :** aucun
- **Mesure :** distance entre les 2 majeurs (à minima : toucher la base de son crâne et le creux des reins)
- **Consignes :**
 - ▶ le but est de toucher ses deux mains dans le dos
 - ▶ passer la paume de la main droite à la base du crâne et
 - ▶ placer le dos de la main gauche au niveau des reins
 - ▶ essayer de rejoindre les 2 mains
 - ▶ idem de l'autre côté (main gauche à la base de crâne et dos de la main droite au niveau des reins)
- **Recommandation :**
 - ▶ réaliser le test des 2 côtés sauf si contrainte rhumatismales, arthrosiques ou post chirurgie
 - ▶ réaliser le test « yeux ouverts »

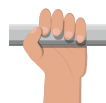
Grille d'évaluation

Mobilité scapulo-humérale

RÉSULTAT :



Les mains se touchent paume contre paume	5
Les mains se chevauchent	4
Les mains se touchent	3
Les mains sont écartées de moins de 5 cm	2
Les mains sont écartées de plus de 5 cm	1

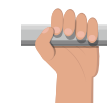


Force musculaire des membres supérieurs

Force musculaire membres supérieurs

Mesure de la force de préhension

- **But :** mesurer la force isométrique des muscles de la main et de l'avant bras pour mesurer la force maximale d'agrippement
- **Paramètre évalué :** force de préhension
- **Matériel :** dynamomètre, chaise
- **Mesure :**
 - ▶ 2 essais sur chaque main
 - ▶ enregistrer le meilleur essai de chaque main puis effectuer la moyenne
- **Consignes :**
 - ▶ 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, serrer le dynamomètre le plus fort possible



Force musculaire des membres supérieurs

Grille d'évaluation

Force musculaire membres supérieurs

Mesure de la force de préhension

RÉSULTATS :

MAIN DROITE : KG

MAIN GAUCHE : KG

MOYENNE : KG

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



Pour plus d'informations sur le dispositif PEPS,
nous vous invitons à consulter le site Internet :
www.peps-na.fr
et à contacter le coordonnateur PEPS
de votre département :

.....

.....

.....

