

Enjeu de l'évaluation pour la  
réadaptation et de la réhabilitation  
par les APA-S (EN 10631)

Retour sur TP  
Approche cognitive

Alexandra Perrot

[Alexandra.perrot@universite-paris-saclay.fr](mailto:Alexandra.perrot@universite-paris-saclay.fr)

Rappel des tests passés ?

# Rappel des tests passés

- Tour de Londres
- Assemblage d'objets
- Arrangement d'images
- Cubes
- Visages
- Paires de mots
- Matrice de wasi
- Figures imbriquées

# Quelles fonctions évaluées ?

- Tour de Londres
- Assemblage d'objets  WAIS-IV  
ECHELLE D'INTELLIGENCE DE WECHSLER  
POUR ADULTES-4<sup>e</sup> EDITION
- Arrangement d'images  WAIS-IV  
ECHELLE D'INTELLIGENCE DE WECHSLER  
POUR ADULTES-4<sup>e</sup> EDITION
- Cubes  WAIS-IV  
ECHELLE D'INTELLIGENCE DE WECHSLER  
POUR ADULTES-4<sup>e</sup> EDITION
- Visages
- Paires de mots
- Matrice de wasi  WAIS-IV  
ECHELLE D'INTELLIGENCE DE WECHSLER  
POUR ADULTES-4<sup>e</sup> EDITION
- Figures imbriquées

# Quelles fonctions évaluées ?

- Tour de Londres : planification
- Assemblage d'objets : intelligence visuo-spatiale
- Arrangement d'images : raisonnement perceptif
- Cubes : intelligence visuo-spatiale
- Visages : mémoire visuelle à long terme
- Paires de mots : raisonnement verbal
- Matrice de wasi : raisonnement inductif
- Figures imbriquées : intelligence visuo-spatiale

# Enjeu de l'évaluation pour la réadaptation et de la réhabilitation par les APA-S (EN 10631)

## Approche fonctionnelle : Personne âgée

Alexandra Perrot

[Alexandra.perrot@universite-paris-saclay.fr](mailto:Alexandra.perrot@universite-paris-saclay.fr)

Que sont les capacités fonctionnelles ?

# Que sont les capacités fonctionnelles ?

- Capacité d'un individu à accomplir des tâches nécessaires dans la vie quotidienne afin de rester autonome
  - Gestion des déplacements (?)
  - Gestion des activités de base (?)
  - Gestion des activités utilitaires (?)

# Que sont les capacités fonctionnelles ?

- Capacité d'un individu à accomplir des tâches nécessaires dans la vie quotidienne afin de rester autonome
  - Gestion des déplacements (marche, escalier, se lever, s'asseoir, surface plane ou inclinée)
  - Gestion des activités de base (manger, boire, se laver, se lever...)
  - Gestion des activités utilitaires (se faire à manger, porter des choses, entretenir son domicile, faire ses courses...)

# Que sont les capacités fonctionnelles ?

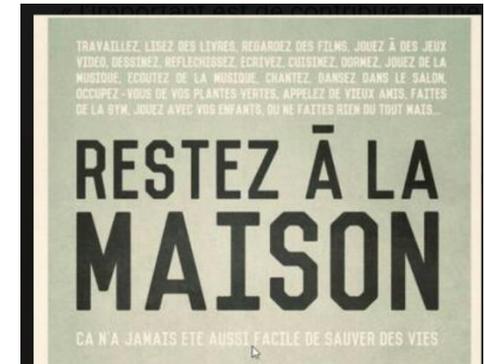
- Capacité d'un individu à accomplir des tâches nécessaires dans la vie quotidienne afin de rester autonome
  - Gestion des déplacements (marche, escalier, se lever, s'asseoir, surface plane ou inclinée)
  - Gestion des activités de base (manger, boire, se laver, se lever...)
  - Gestion des activités utilitaires (se faire à manger, porter des choses, entretenir son domicile, faire ses courses...)
- Les capacités fonctionnelles sont très corrélées à la condition physique et donc au niveau d'activité physique
- La condition physique est aujourd'hui considérée comme l'un des marqueurs de santé les plus importants, et un prédicteur de morbidité et de mortalité.
- Chez la personne jeune ou adulte en santé, elles sont « évidentes »
  - Effet plafond sur la plupart des tests
- Chez la personne âgée, elles peuvent vite devenir limitantes

# Capacités fonctionnelles et personne âgée

- Objectifs d'une personne âgée quand elle vieillit? Quand elle s'entretient grâce à l'APA?

# Capacités fonctionnelles et personne âgée

- Objectifs d'une personne âgée quand elle vieillit? Quand elle s'entretient grâce à l'APA?



# Capacités fonctionnelles et personne âgée

- Objectifs d'une personne âgée quand elle vieillit? Quand elle s'entretient grâce à l'APA?



- Bien évaluer les capacités fonctionnelles prend tous son sens
  - Afin de cibler les bons objectifs
  - Afin de prolonger l'autonomie ou faire regagner de l'autonomie

# Nécessité des tests fonctionnels

- Le programme Bien Vieillir 2007-2009 recommande dans son axe 3, « Promouvoir une activité physique et sportive chez les 55 à 75 ans », de **développer des outils pour mesurer les aptitudes physiques des seniors** et constituer des **valeurs de références** pour des tests de condition physique à partir d'expériences et **d'outils validés facilement utilisables**.

# Nécessité des tests fonctionnels

- Le programme Bien Vieillir 2007-2009 recommande dans son axe 3, « Promouvoir une activité physique et sportive chez les 55 à 75 ans », de développer des outils pour mesurer les aptitudes physiques des seniors et constituer des valeurs de références pour des tests de condition physique à partir d'expériences et d'outils validés facilement utilisables.
- L'expertise collective de l'Inserm précise qu'en raison de la relation dose-réponse entre activité physique et santé et afin que les personnes âgées puissent améliorer leur forme physique, il est recommandé de les encourager à **évaluer régulièrement leur condition physique** dans le but, le cas échéant, de reconsidérer leur programme d'activité physique ou ses modalités de réalisation.

# Nécessité des tests fonctionnels

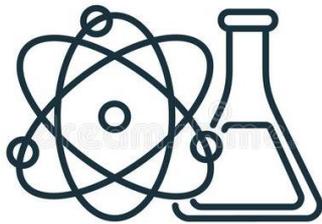
- Aider à retarder le déclin physique et promouvoir la mobilité des personnes âgées sont deux des principaux buts des professionnels de l'APA-S auprès de la population des séniors.
- La qualité de vie de ces personnes dépend en majeure partie de *la capacité à continuer de pouvoir faire ce que l'on souhaite, sans douleur, aussi longtemps que possible.*

# Nécessité des tests fonctionnels

- Aider à retarder le déclin physique et promouvoir la mobilité des personnes âgées sont deux des principaux buts des professionnels de l'APA-S auprès de la population des séniors.
- La qualité de vie de ces personnes dépend en majeure partie de *la capacité à continuer de pouvoir faire ce que l'on souhaite, sans douleur, aussi longtemps que possible.*
- Cependant, la programmation d'exercices destinés à promouvoir ou améliorer la mobilité des séniors nécessite deux pré requis :
  - La connaissance des fonctions physiques nécessaires pour les actes de mobilité effectués par des personnes d'âge avancé.
  - La capacité d'évaluer ces fonctions physiques, dans le but de détecter les défaillances du patient pour y remédier en proposant une programmation individualisée.

# Nécessité des tests fonctionnels

- Evaluation des principales composantes de la condition physique de la personne :
- Nécessité de concilier



SCIENCE



# Senior Fitness Test

# Senior Fitness Test

**Le Senior Fitness Test** est un protocole d'évaluation complet de la condition physique. Il est composé de **6 tests** permettant d'apprécier et de mesurer les capacités fonctionnelles renvoyant aux **gestes de la vie quotidienne**.

Il présente l'avantage d'être étayé par un nombre de données importantes mais aussi d'avoir une **mise en place simple et rapide**. En effet, on considère que **20 minutes suffisent** à réaliser l'ensemble des tests avec un sujet. C'est ainsi un excellent outil permettant une évaluation initiale des capacités physiques permettant d'établir par la suite **un programme de réentraînement personnalisé**.

Le **Senior Fitness Test** a pour objectif d'évaluer la condition physique des personnes âgées de 60 ans et plus. Il quantifie les différentes qualités de la condition physique :

	Définition	Systèmes mis en jeu
Endurance	Capacité à maintenir de manière prolongée un niveau d'intensité.	Le système cardiorespiratoire, le système nerveux et le système musculaire.
Equilibre	Ensemble des processus qui visent à assurer la posture et le mouvement.	Système multi-sensoriel préétabli qui évolue au cours de la vie en fonction de l'environnement.
Force Musculaire	Capacité d'un muscle à exercer une force contre résistance.	Système nerveux (central et périphérique) Unités motrices des muscles des membres inférieurs et supérieurs.
Souplesse	Capacité permettant d'exercer des mouvements corporels d'une grande amplitude.	Système articulaire et musculaire.

**ENDURANCE**

```
graph TD; A[ENDURANCE] --- B[ ]; A --- C[ ]
```

The diagram consists of a central blue rounded rectangle at the top containing the word 'ENDURANCE' in white, bold, uppercase letters. Two thin blue lines extend downwards from the bottom corners of this rectangle to the top corners of two separate, larger blue rounded rectangles positioned below it. Both of these lower rectangles are empty and have a lighter blue fill with a darker blue border.

## ENDURANCE

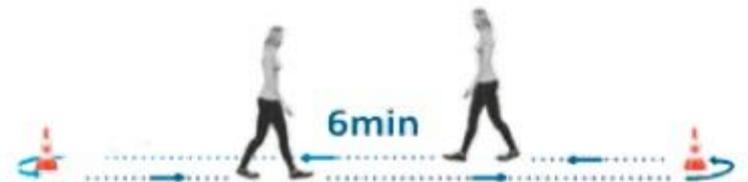
### *Test de 2 minutes sur place*

**Objectif :** Nombre de montées de genou (à mi-distance entre la rotule et la crête de l'os iliaque) pendant 2 minutes.



### *Test de marche de 6 minutes*

**Objectif :** Distance parcourue en 6 minutes sur un parcours de 50 mètres.  
(cf : [http://www.kiwicube.fr/article/13\\_test-de-marche-de-6-minutes.html](http://www.kiwicube.fr/article/13_test-de-marche-de-6-minutes.html)).



## ENDURANCE

### *Test de 2 minutes sur place*

**Objectif :** Nombre de montées de genou (à mi-distance entre la rotule et la crête de l'os iliaque) pendant 2 minutes.



### *Test de marche de 6 minutes*

**Objectif :** Distance parcourue en 6 minutes sur un parcours de 50 mètres.  
(cf : [http://www.kiwicube.fr/article/13\\_test-de-marche-de-6-minutes.html](http://www.kiwicube.fr/article/13_test-de-marche-de-6-minutes.html)).



Activités quotidiennes associées ?

## ENDURANCE

### *Test de 2 minutes sur place*

**Objectif :** Nombre de montées de genou (à mi-distance entre la rotule et la crête de l'os iliaque) pendant 2 minutes.



### *Test de marche de 6 minutes*

**Objectif :** Distance parcourue en 6 minutes sur un parcours de 50 mètres.  
(cf : [http://www.kiwicube.fr/article/13\\_test-de-marche-de-6-minutes.html](http://www.kiwicube.fr/article/13_test-de-marche-de-6-minutes.html)).



Marcher longtemps, monter des escaliers, faire ses courses

# Consignes 2 min sur place

## *Positionnement de départ :*

- Mettez vous debout, face au mur
- Vous commencerez par le genou droit

## *Réalisation :*

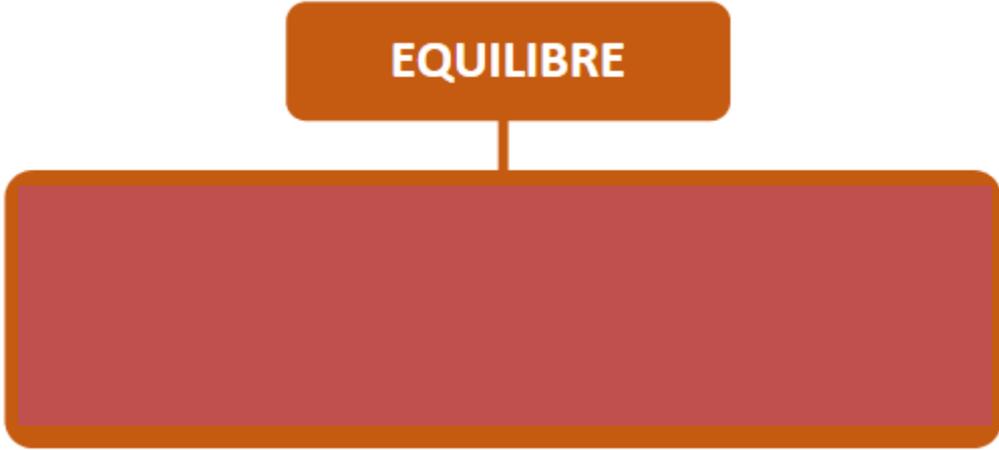
- À mon signal, enchaînez-les montées de genou en atteignant la hauteur indiquée par la marque sur le mur
- On compte chaque montée de votre genou droit, mais cela nécessite que vos deux genoux atteignent la marque sur le mur. Seules les montées de genou qui atteignent la marque sont comptabilisées
- Votre but est d'en faire un maximum, en fonction de vos possibilités-Si cela est nécessaire, vous pouvez vous aider d'une chaise ou du mur pour garder l'équilibre
- Pensez à respirer tout au long de l'épreuve

# Consignes 2 min sur place

## *Sécurité*

- Vérifier si problème d'équilibre chez le participant
- Si difficulté à lever les genoux, diminuer la cadence ou faire une pause si besoin
- Rappeler de respirer pendant tout le test
- Assurer un retour au calme sur 2 ou 3 minutes
- Le test doit être interrompu à tout moment si le participant montre des signes de vertiges, de douleur, de nausée ou de fatigue anormale.
- A la fin du test, le participant est invité à marcher lentement afin d'abaisser sa température corporelle et sa fréquence cardiaque.

**EQUILIBRE**

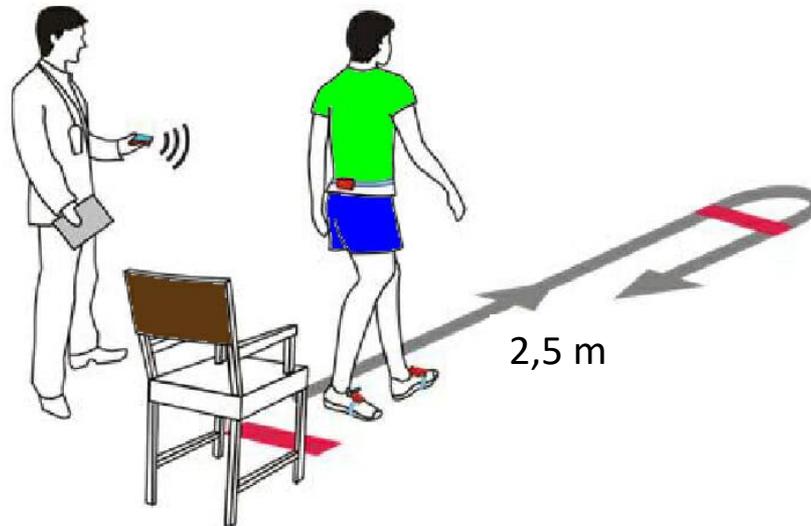


```
graph TD; A[EQUILIBRE] --- B[ ];
```

# EQUILIBRE

## *Aller-retour en marchant*

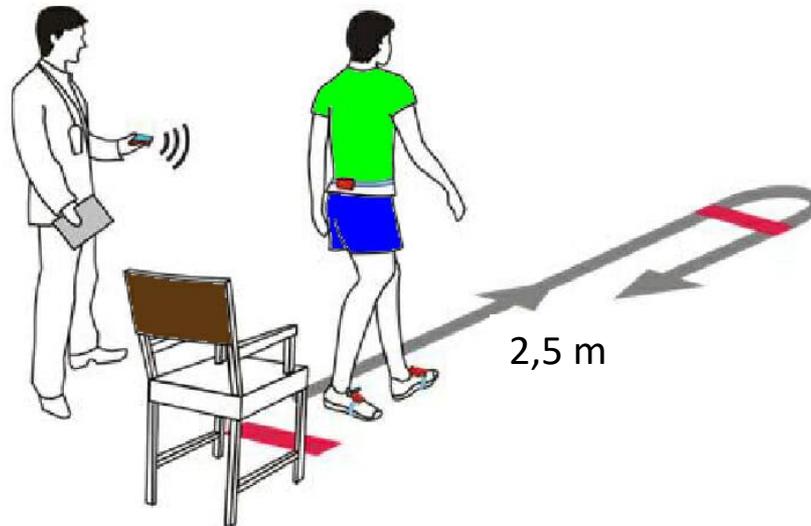
**Objectif :** Réaliser, le plus rapidement possible : se lever d'une position assise, marcher 2,5 mètres, faire demi-tour et retourner s'asseoir.



# EQUILIBRE

## *Aller-retour en marchant*

**Objectif :** Réaliser, le plus rapidement possible : se lever d'une position assise, marcher 2,5 mètres, faire demi-tour et retourner s'asseoir.

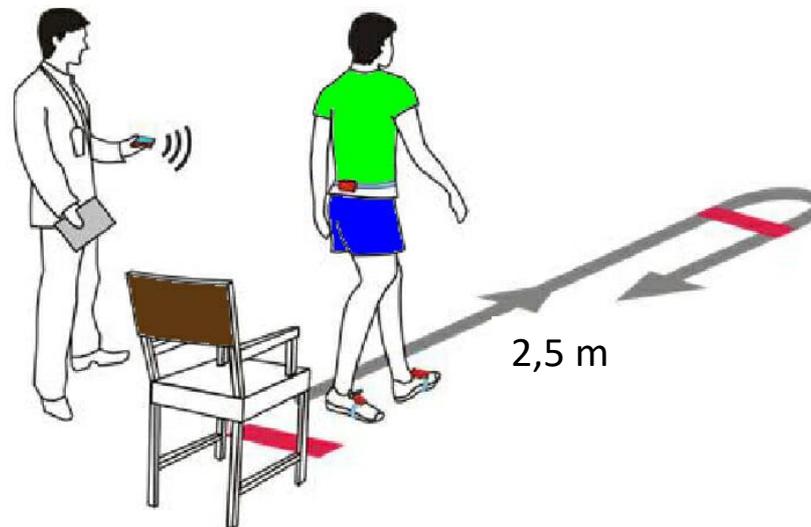


Activités quotidiennes associées ?

# EQUILIBRE

## *Aller-retour en marchant*

**Objectif :** Réaliser, le plus rapidement possible : se lever d'une position assise, marcher 2,5 mètres, faire demi-tour et retourner s'asseoir.



Nécessaire pour réaliser des tâches de rapidité, telles que descendre d'un bus à temps, se lever pour prendre quelque chose dans la cuisine, aller à la salle de bain ou répondre au téléphone

# Consignes Equilibre

## *Positionnement de départ :*

- Asseyez-vous au bord de la chaise, prêts à partir
- au top, partez

## *Réalisation :*

- Contournez le plot et revenez en position assise
- Marchez le plus vite possible, mais toujours dans la limite de vos possibilités.
- Pour vous relever, vous pouvez vous aider des mains

## *Sécurité*

- Être particulièrement vigilant et près du participant à 3 moments : quand la personne se lève, au passage autour du plot et quand la personne se rassoit.

**FORCE**

```
graph TD; FORCE[FORCE] --- Box1[ ]; FORCE --- Box2[ ]
```



## FORCE

### *Test de flexion de bras*

**Objectif :** Assis sur une chaise, réaliser le plus grand nombre de flexion de bras (avec un haltères) du quadriceps jusqu'aux épaules (2kg pour les femmes, 3kg pour les hommes). pendant 30 sec



### *Test de Assis/Debout*

**Objectif :** Assis sur une chaise, réaliser le plus grand nombre de lever avec les bras croisés sur la poitrine. pendant 30 sec



## FORCE

### *Test de flexion de bras*

**Objectif :** Assis sur une chaise, réaliser le plus grand nombre de flexion de bras (avec un haltères) du quadriceps jusqu'aux épaules (2kg pour les femmes, 3kg pour les hommes). pendant 30 sec



Activités quotidiennes associées ?

### *Test de Assis/Debout*

**Objectif :** Assis sur une chaise, réaliser le plus grand nombre de lever avec les bras croisés sur la poitrine. pendant 30 sec



Activités quotidiennes associées ?

## FORCE

### *Test de flexion de bras*

**Objectif :** Assis sur une chaise, réaliser le plus grand nombre de flexion de bras (avec un haltères) du quadriceps jusqu'aux épaules (2kg pour les femmes, 3kg pour les hommes). pendant 30 sec



### *Test de Assis/Debout*

**Objectif :** Assis sur une chaise, réaliser le plus grand nombre de lever avec les bras croisés sur la poitrine. pendant 30 sec



Effectuer les activités ménagères et autres tâches telles que porter ses courses, ses valises ou ses petits-enfants

Activités quotidiennes associées ?

## FORCE

### *Test de flexion de bras*

**Objectif :** Assis sur une chaise, réaliser le plus grand nombre de flexion de bras (avec un haltères) du quadriceps jusqu'aux épaules (2kg pour les femmes, 3kg pour les hommes). pendant 30 sec



Effectuer les activités ménagères et autres tâches telles que porter ses courses, ses valises ou ses petits-enfants

### *Test de Assis/Debout*

**Objectif :** Assis sur une chaise, réaliser le plus grand nombre de lever avec les bras croisés sur la poitrine. pendant 30 sec



Monter des escaliers, marcher, se lever d'une chaise, sortir du bus, éviter une chute

# Consignes Flexions de Bras

## *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

## **Consignes de réalisation**

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

## *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 Assis-Debout

## *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

# Consignes Assis-Debout

## *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

**SOUPLESSE**



# SOUPLESSE

## *Souplesse haut du corps*

**Objectif :** Une main au-dessus de l'épaule, paume contre le dos et l'autre atteint le milieu du dos, paume vers l'extérieur, mesurer la distance entre les majeurs.



## *Souplesse du tronc*

**Objectif :** Assis sur le rebord d'une chaise, une jambe tendue, les mains cherchent à atteindre le pied, la distance entre le bout des doigts et le pied est mesuré.



# SOUPLESSE

## *Souplesse haut du corps*

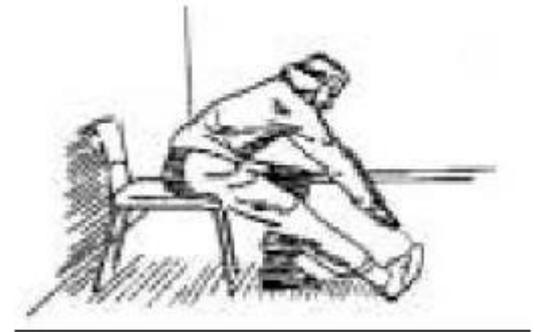
**Objectif :** Une main au-dessus de l'épaule, paume contre le dos et l'autre atteint le milieu du dos, paume vers l'extérieur, mesurer la distance entre les majeurs.



Activités quotidiennes associées ?

## *Souplesse du tronc*

**Objectif :** Assis sur le rebord d'une chaise, une jambe tendue, les mains cherchent à atteindre le pied, la distance entre le bout des doigts et le pied est mesuré.



Activités quotidiennes associées ?

# SOUPLESSE

## *Souplesse haut du corps*

**Objectif :** Une main au-dessus de l'épaule, paume contre le dos et l'autre atteint le milieu du dos, paume vers l'extérieur, mesurer la distance entre les majeurs.



Se coiffer, enfiler un vêtement ou atteindre la ceinture de sécurité

## *Souplesse du tronc*

**Objectif :** Assis sur le rebord d'une chaise, une jambe tendue, les mains cherchent à atteindre le pied, la distance entre le bout des doigts et le pied est mesuré.



Activités quotidiennes associées ?

# SOUPLESSE

## *Souplesse haut du corps*

**Objectif :** Une main au-dessus de l'épaule, paume contre le dos et l'autre atteint le milieu du dos, paume vers l'extérieur, mesurer la distance entre les majeurs.



Se coiffer, enfiler un vêtement ou atteindre la ceinture de sécurité

## *Souplesse du tronc*

**Objectif :** Assis sur le rebord d'une chaise, une jambe tendue, les mains cherchent à atteindre le pied, la distance entre le bout des doigts et le pied est mesuré.



Posture optimale, démarche correcte et pour de nombreuses tâches de mobilité, telles qu'entrer ou sortir d'une baignoire ou d'une voiture

# Consignes Souplesse haut du corps

## *Positionnement de départ :*

- Mettez vous debout, pied largeur des hanches et dos à l'animateur
- Levez la main, du côté où vous vous sentez le plus à l'aise, paume vers le dos et ciblez la colonne vertébrale avec le majeur
- L'autre main passe par le bas du dos, revers de la main contre le dos, et ciblez la colonne vertébrale avec le majeur

## *Réalisation :*

- Essayez de rejoindre les deux majeurs en suivant la colonne vertébrale
- N'agrippez pas les majeurs
- Soufflez pendant cet étirement
- Allez-y doucement sans à coup

# Consignes Souplesse haut du corps

## *Sécurité*

- Arrêter le test si le participant ressent des douleurs anormales
- Expirer en s'étirant
- Ne pas faire d'à-coups ou de gestes rapides
- Bien échauffer les épaules
- Ne pas garder la position d'étirement maximale plus de quelques secondes
- Revenir lentement à la position initiale

# Consignes Souplesse tronc

## *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

# Consignes Souplesse tronc

## *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

**1** **Ordre de passation des tests** : il existe un ordre chronologique proposé dans la littérature scientifique pour permettre le bon déroulement du SFT.

1	30 s Assis/Debout
2	30 s Flexion bras
3	Souplesse du tronc
4	Aller-retour en marchant
5	Gratte dos
6	TM6 ou Test de 2 minutes sur place

**2** **Le matériel nécessaire** :

- Une chaise sans accoudoir, avec une assise à 43 cm
- 2 haltères, un de 2 kg et un de 3 kg
- 1 mètre ruban, un décimètre, un chronomètre, 1 plot
- Conseillé : un cardio-fréquencemètre et une échelle de Borg

**3** **Les consignes** : Chaque test doit être expliqué de manière claire au pratiquant. Avant la réalisation de la performance, il est conseillé de demander au pratiquant de réaliser le mouvement quelques fois pour vérifier la bonne compréhension.

FEMME	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89
Assis debout	11_16	11_15	11_15	11_15	11_15	11_14
Flexion bras	11_18	11_17	10_16	11_15	10_15	10_14
6-min marche	500_600	485_595	475_555	450_530	430_500	352_432
2-min sur place	72_96	67_92	58_79	65_80	58_82	51_61
Souplesse assis sur chaise	(0)_(12)	(0)_(11)	(-1)_(7)	(0)_(9,5)	(-2)_(7)	(0)_(4,5)
Gratte dos	(-3)_(5)	(-4)_(5)	(-7)_(3,5)	(-7)_(3)	(-9)_(1,6)	(-16)_(1)
Aller-retour en marchant	5,72_4,75	6,14_4,94	6,58_5,31	6,84_5,62	7,56_5,83	8,19_7,4
IMC	23,4_28,6	24_29,2	24_29,6	24_30,1	24,4_29,3	23,4_28

HOMME	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89
Assis debout	13_17	13_17	12_16	13_16	10_14	11_17
Flexion bras	15_21	14_19	12_18	13_17	10_14	12_16
6-min marche	585_640	565_607	520_595	447_555	396_549	447_522
2-min sur place	74_111	79_102	71_100	73_84	66_78	62_63
Souplesse assis sur chaise	(-14)_(11,2)	(-7,2)_(8)	(-10,5)_(7)	(-7)_(3)	(-7,1)_(6,8)	(-25,2)_(2,2)
Gratte dos	(-5,5)_(3,2)	(-11)_(4)	(-16,2)_(2,8)	(-21,6)_(5)	(-14)_(1,5)	(-29)_(13)
Aller-retour en marchant	5,21_4,42	5,6_4,7	5,06_4,88	6,78_5,15	7,54_5,62	7,06_5,71
IMC	24,3_28,2	25_28,1	24,7_30,1	25_29,5	25_29,3	26,1_29,4

# Retour sur performances

- Ces résultats à vos tests sont réalisés en fonction de l'âge. Ils sont basés sur des normes françaises. Ces résultats vous donnent une image de votre niveau actuel, mais le plus important sera l'évolution par rapport à vous-même lorsque vous referez ces mêmes tests dans quelques mois ou dans un an ;
- Si vos résultats ne correspondent pas à la perception que vous avez de votre état physique, plusieurs raisons peuvent expliquer cela : une blessure récente, une maladie, une opération, des traitements médicaux particuliers, le fait que vous n'étiez pas en forme ce jour-là ou tout simplement un manque d'activité physique.

Insister sur l'évolution possible, le côté non définitif

Aborder les raisons possibles d'une contre performance

## IMPORTANT !

Si toutes ou une partie de ces recommandations ne vous semblent pas correspondre tout à fait à votre situation, parlez-en à votre animateur sportif habituel pour voir avec lui comment ajuster les recommandations à vos possibilités, à ce que vous aimez faire et décider quels types d'exercices seraient les plus adaptés pour vous.

Insister sur le côté « Adaptation » (APA-S)

## Performances inférieures à la norme



### a. score faible

Votre score est inférieur à la moyenne des résultats pour le test mesurant la force de vos membres inférieurs quand on le compare avec celui des autres personnes de votre tranche d'âge.

Faire des exercices pour augmenter la force de vos membres inférieurs est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour vous-même, pour conserver votre santé et maintenir votre autonomie le plus longtemps possible. La force des membres inférieurs est spécialement importante pour la marche, pour se lever d'une chaise, monter les escaliers, sortir du bain ou de la voiture. La bonne nouvelle est que vous pouvez augmenter votre force quel que soit votre âge. Pour cela, vous pouvez marcher d'avantage et répéter le test Assis-débout lui-même.

Votre score montre que vous pourriez bénéficier d'exercices de prévention des chutes ou d'amélioration de la mobilité. Le fait d'avoir participé à ces tests est un bon début. Persévérez

Tenter une prise de conscience en douceur

Valoriser les bienfaits de l'AP, avec des exemples concrets du quotidien

Insistez sur la possibilité de s'améliorer  
Plasticité à tout âge

Motiver, valoriser

## Performances moyennes

### b. score moyen

Votre score est dans la moyenne des résultats pour le test mesurant la force de vos membres inférieurs quand on le compare avec celui des autres personnes de votre tranche d'âge.

Il est essentiel que vous mainteniez voire augmentiez la force de vos membres inférieurs car elle est importante pour la marche, la prévention des chutes, pour se lever d'une chaise, monter les escaliers, sortir du bain ou de la voiture. La bonne nouvelle est que vous pouvez augmenter votre force quel que soit votre âge.

Vous pouvez le faire en marchant davantage, en montant les escaliers, en faisant des exercices de renforcement musculaire des jambes ou tout simplement en répétant le test Assis-debout lui-même. Maintenir ou augmenter ces activités vous procurera des bénéfices. Continuez !

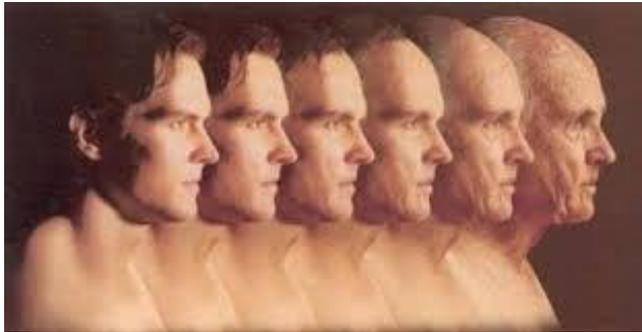
**Insistez sur l'importance de la régularité**

**Insistez sur la possibilité de s'améliorer  
Plasticité à tout âge**

**Ouvrir vers d'autres possibilités**

**Bien faire comprendre que l'inactivité physique est la pire chose à faire pour bien vieillir !**

# Inactivité physique et vieillissement



L'inactivité physique engendre des baisses physiques (force, endurance), osseuses, cognitives et une plus grande sensibilité aux maladies chroniques

# Les grands principes de sécurité

# Les grands principes de sécurité

Même si l'activité physique est bénéfique pour les seniors, elle peut entraîner des complications graves si on ne respecte pas certains principes. Voici les grands principes de sécurité à suivre pour éviter ces problèmes :

- Ne pas pousser la personne au-dessus de ses capacités physiques, lui demander d'agir en fonction de son état de forme du moment et de gérer son effort.
- Penser à l'hydratation lors des tests. Mettre à disposition des bouteilles d'eau.
- Lorsque la personne ressent une sensation de grande fatigue ou de malaise, elle doit immédiatement arrêter son activité et être suivie par un animateur. Être à l'écoute de la personne.
- Prévoir un numéro de téléphone d'urgence.
- Prévoir une trousse de secours.
- Prévoir du sucre rapide (jus d'orange).
- Mettre à disposition des chaises afin que les personnes puissent se reposer entre les différentes passations des tests.
- Faire un échauffement adapté avant d'effectuer les tests, notamment pour les différents groupes musculaires sollicités.
- Durant la passation être vigilant sur les signes de changement même s'ils sont minimes et demander à la personne comment elle se sent.
- Les participants doivent avoir une tenue adéquate pour faire de l'activité physique.
- Prendre en compte les antécédents de la personne.

# Comment évaluer le niveau d'AP de la personne âgée ?

- <https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/test-de-niveau-d-activite-physique-et-de-sedentarite>

# Niveau d'AP et vieillissement

- Quelles organisations du questionnaire?

# Niveau d'AP et vieillissement

- Quelles organisations du questionnaire?
  - Type d'AP, intensité, durée, fréquence



Ce questionnaire évalue votre niveau d'activité physique et de sédentarité au cours d'une semaine **habituelle** (du LUNDI au DIMANCHE). Il est divisé en 3 parties et 21 questions (de Q1 à Q21) :

- PARTIE A : les activités au travail ;
- PARTIE B : les déplacements à but utilitaire ;
- PARTIE C : les activités de loisirs ou au domicile.

Quelle est la date d'aujourd'hui ?

\_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ (JJ/MM/AAAA)

Quel est votre âge ?

\_\_\_ (ans)

Précisez votre sexe :

Femme  Homme

Exercez-vous actuellement une activité (rémunérée ou non), ou suivez-vous des études ou une formation ?

Oui  Non → Ne pas remplir la PARTIE A ⚠

## PARTIE A : ACTIVITÉS AU TRAVAIL

Les questions suivantes concernent tout type de travail, rémunéré ou non (y compris bénévole) ainsi que les études.



### ACTIVITÉ PHYSIQUE : COMMENT RECONNAITRE L'INTENSITÉ SELON VOTRE PERCEPTION ?

- 1 Les activités physiques de forte intensité sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque.
- 2 Les activités physiques d'intensité modérée sont des activités qui demandent un effort physique modéré et causant une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.

Q1 Votre travail implique-t-il des tâches répétitives ou régulières :

ⓘ si **NON** pour les deux types d'intensité, passez directement à la question Q4.

De forte intensité ? 1

Ex : soulever des charges lourdes...

NON

OUI

D'intensité modérée ? 2

Ex : marcher à un rythme normal ou soutenu, soulever des charges légères...

NON

OUI

Q2 Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous ces tâches répétitives ou régulières dans le cadre de votre travail ?

De forte intensité 1

Nombre de jours : \_\_\_  
(par semaine, 7 maximum)

D'intensité modérée 2

Nombre de jours : \_\_\_  
(par semaine, 7 maximum)

Q3 Lors d'une journée durant laquelle vous effectuez ces tâches, combien de temps en moyenne consacrez-vous à ces tâches dans le cadre de votre travail ?

\_\_\_ : \_\_\_  
heures minutes  
(par jour)

\_\_\_ : \_\_\_  
heures minutes  
(par jour)

Q4 Habituellement, combien de temps par jour en moyenne passez-vous assis pour votre travail ?  
(⚠ ne pas compter les temps de repas)

Heures : minutes : \_\_\_ : \_\_\_ (par jour)

## ONAPS-PAQ (Charles et al. 2021)

Ce questionnaire évalue le niveau d'activité physique et de sédentarité **au cours d'une semaine habituelle** pour la population adulte.

Il est divisé en trois parties et 21 questions :

les activités au travail,  
les déplacements à but utilitaire  
les activités de loisirs ou au domicile.

Ce questionnaire évalue aussi la sédentarité dans tous les moments de la vie (déplacements, travail, loisirs).

Interprétation : <https://onaps.fr/wp-content/uploads/2021/10/Grille-ONAPS-PAQ.pdf>

## PARTIE B : DÉPLACEMENTS À BUT UTILITAIRE

« Aller d'un point A à un point B »

Les questions suivantes concernent la façon habituelle de vous déplacer d'un endroit à l'autre, par exemple pour aller au travail, faire des courses, aller au marché, aller chez un ami, se rendre sur un lieu de visite ou de balade...

	À pied ?  ① trajet(s) à pied durant au moins 10 minutes	À vélo ou VAE ?  ① VAE = vélo à assistance électrique	Autre mode de déplacement ACTIF ? ① Ex : roller, trottinette... requérant une propulsion par vos mouvements
<b>Q5</b> Lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), effectuez-vous des déplacements : ① si ≠ NON pour les trois types de déplacement, passez directement à la question Q8.	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI
<b>Q6</b> Habituellement, combien de jours par semaine en moyenne effectuez-vous ces trajets ?	À pied : Nombre de jours : <input type="text"/> (par semaine, 7 max)	À vélo ou VAE : Nombre de jours : <input type="text"/> (par semaine, 7 max)	Autre mode de déplacement actif : Nombre de jours : <input type="text"/> (par semaine, 7 max)
<b>Q7</b> Lors d'une journée durant laquelle vous effectuez ces trajets, combien de temps en moyenne y consacrez-vous ?	<input type="text"/> : <input type="text"/> heures minutes (par jour)	<input type="text"/> : <input type="text"/> heures minutes (par jour)	<input type="text"/> : <input type="text"/> heures minutes (par jour)
<b>Q8</b> Lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), utilisez-vous des moyens de transport motorisés* pour certains de vos déplacements ? * Ex : en voiture, moto, scooter, assis dans les transports en commun... (⚠ hors vélo à assistance électrique)	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI		
<b>Q9</b> Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous ces trajets motorisés ?	Nombre de jours : <input type="text"/> (par semaine, 7 max)		
<b>Q10</b> Lors d'une journée durant laquelle vous effectuez ces trajets motorisés, combien de temps en moyenne durent l'ensemble de ces trajets ?	<input type="text"/> : <input type="text"/> heures minutes (par jour de pratique)		

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

## PARTIE C : ACTIVITÉS DE LOISIRS OU AU DOMICILE

Les questions suivantes excluent les activités liées au travail et aux déplacements que vous avez déjà mentionnées.



### ACTIVITÉ PHYSIQUE : COMMENT RECONNAITRE L'INTENSITÉ SELON VOTRE PERCEPTION ?

- Les activités physiques de forte intensité sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque.
- Les activités physiques d'intensité modérée sont des activités qui demandent un effort physique modéré et causant une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.

**Q11** Lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), effectuez-vous des tâches ménagères au domicile, à l'intérieur ou à l'extérieur ? Ex : passer l'aspirateur, laver le sol, balayer, laver les vitres, tondre la pelouse...

NON  OUI

**Q12** Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous ces tâches ménagères au domicile, à l'intérieur ou à l'extérieur ?

Nombre de jours : (par semaine, 7 max)

**Q13** Lors d'une journée durant laquelle vous pratiquez ces tâches ménagères au domicile, combien de temps en moyenne y consacrez-vous ?

:   
heures minutes  
(par jour de pratique)

**Q14** Lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), pratiquez-vous des activités sportives ou des activités physiques de loisirs :

*si ≠ NON pour les deux types d'intensité, passez directement à la question Q17.*

**De forte intensité ? 1**

Ex : courir, jouer au football, porter des charges lourdes, nager, jouer au squash, pratiquer des arts martiaux, faire de la zumba, faire du vélo à un rythme soutenu ou sur des pentes (hors VAE), etc.

NON  OUI

**D'intensité modérée ? 2**

Ex : marcher à un rythme normal ou soutenu (hors trajet utilitaire), faire du vélo ou du VAE à un rythme modéré (hors trajet utilitaire), randonner, danser, jardiner, faire une séance de gym ou de renforcement musculaire, jouer au ping-pong, etc.

NON  OUI

**Q15** Habituellement, combien de jours par semaine pratiquez-vous ces activités sportives ou ces activités de loisirs ?

**De forte intensité 1**

Nombre de jours :   
(par semaine, 7 maximum)

**D'intensité modérée 2**

Nombre de jours :   
(par semaine, 7 maximum)

**Q16** Lors d'une journée durant laquelle vous pratiquez ces activités sportives ou ces activités de loisirs, combien de temps en moyenne y consacrez-vous ?

:   
heures minutes  
(par jour)

:   
heures minutes  
(par jour)



Q17

Lors d'une semaine habituelle, passez-vous du temps à des activités assises ou allongées (hors sommeil), chez vous ou lors de vos loisirs ?

ⓘ si **NON** pour les deux types d'activités, passez directement à la question Q20.

Devant un écran ?

Ex : télévision, jeux vidéo, ordinateur à but non professionnel (internet, emails...), tablette, smartphone, etc.

NON

OUI

Autres que devant un écran ?



Ex : lecture, dessin, discussion avec des amis, couture, etc.

NON

OUI

Q18

Habituellement, lors de combien de jours par semaine passez-vous du temps à ces activités assises ou allongées, chez vous ou lors de vos loisirs ?

Devant un écran ?

Nombre de jours :  (par semaine, 7 maximum)

Autres que devant un écran ?

Nombre de jours :  (par semaine, 7 maximum)

Q19

Lors d'une journée durant laquelle vous passez du temps à ces activités assises ou allongées, combien de temps en moyenne y passez-vous, chez vous ou lors de vos loisirs ?

:   
heures minutes  
(par jour)

:   
heures minutes  
(par jour)

Q20

Veuillez préciser la nature du ou des sport(s) que vous pratiquez lors de vos loisirs, en fonction de leur fréquence de pratique :

+++

Au moins 3 fois par semaine ?

ⓘ Veuillez inscrire le ou les sport(s) pratiqué(s)

Aucun

++

1 à 2 fois par semaine ?

ⓘ Veuillez inscrire le ou les sport(s) pratiqué(s)

Aucun

+

Plus d'1 fois par mois, mais moins d'1 fois par semaine ?

ⓘ Veuillez inscrire le ou les sport(s) pratiqué(s)

Aucun

Q21

Quelle est votre catégorie socioprofessionnelle ?

ⓘ Veuillez ne cocher qu'une seule case ; si actuellement au chômage, veuillez cocher votre catégorie antérieure.

- Agriculteurs exploitants
- Artisans, commerçants et chefs d'entreprise
- Employés (employé de bureau ou de commerce, garde d'enfants, agent de service...)
- Cadres et professions intellectuelles supérieures (ingénieur, médecin...)

- Ouvriers (y compris agricoles)
- Professions intermédiaires (professeur des écoles, infirmier, assistant social, technicien, contremaître...)
- Retraités
- Étudiants
- Autres inactifs (par exemple parent au foyer)

## INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE

(version française – Juillet 2003)

Nous nous intéressons aux différents types d'activités physiques que vous faites dans votre vie quotidienne. Les questions suivantes portent sur le temps que vous avez passé à être actif physiquement au cours des **7 derniers jours**. Répondez à chacune de ces questions même si vous ne vous considérez pas comme une personne active. Les questions concernent les activités physiques que vous faites au travail, dans votre maison ou votre jardin, pour vos déplacements, et pendant votre temps libre.

Pensez à toutes les activités **intenses** que vous avez faites au cours des **7 derniers jours**. Les activités physiques intenses font référence aux activités qui vous demandent un effort physique important et vous font respirer beaucoup plus difficilement que normalement. Pensez seulement aux activités que vous avez effectuées pendant au moins **10 minutes d'affilées**.

1. Au cours des **7 derniers jours**, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez fait des activités physiques **intenses** comme porter des charges lourdes, bêcher, faire du VTT ou jouer au football ?

\_\_\_\_\_ jours par semaine

Je n'ai pas eu d'activité physique intense → *Passez directement à la question 3*

2. Au total, combien de temps avez-vous passé à faire des activités **intenses** au cours des **7 derniers jours** ?

..... heures(s) par jour ..... minutes par jour

Je ne sais pas

Pensez à toutes les activités **modérées** que vous avez faites au cours des **7 derniers jours**. Les activités physiques modérées font référence aux activités qui vous demandent un effort physique modéré et vous font respirer un peu plus difficilement que normalement. Pensez seulement aux activités que vous avez effectuées pendant au moins **10 minutes d'affilée**.

3. Au cours des **7 derniers jours**, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez fait des activités physiques **modérées** comme porter des charges légères, passer l'aspirateur, faire du vélo tranquillement, ou jouer au volley-ball ? **Ne pas inclure la marche.**

\_\_\_\_\_ jours par semaine

Je n'ai pas eu d'activité physique modérée → *Passez directement à la question 5*

## IPAQ (International Physical Activity Questionnaire (Craig et al. 2003) :

l'IPAQ, s'adresse aux personnes de plus de 15 ans. Ce questionnaire évalue l'activité physique globale et le niveau de sédentarité durant les sept derniers jours. Le questionnaire s'intéresse à la pratique d'activités intenses, modérées, de marche, ainsi qu'au temps passé assis (sédentarité), que ce soit au cours d'activités de loisirs, au travail, dans la vie quotidienne ou encore lors des transports.

Il en existe plusieurs versions dont une courte (7 questions) et une longue (27 questions) que les personnes peuvent s'auto-administrer ou auxquelles les personnes peuvent répondre par téléphone par exemple.

Le questionnaire permet de classer le sujet selon 3 niveaux d'activité : inactif, modéré, élevé.

4. Au total, combien de temps avez-vous passé à faire des **activités modérées** au cours des **7 derniers jours** ?

..... heures(s) par jour ..... minutes par jour

Je ne sais pas

Pensez au temps que vous avez passé à **marcher** au cours des **7 derniers jours**. Cela comprend la marche au travail et à la maison, la marche pour vous rendre d'un lieu à un autre, et tout autre type de marche que vous auriez pu faire pendant votre temps libre pour la détente, le sport ou les loisirs.

5. Au cours des **7 derniers jours**, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez **marché** pendant **au moins 10 minutes d'affilée**.

\_\_\_\_\_ jours par semaine

Je n'ai pas fait de marche → *Passez directement à la question 7*

6. Au total, combien de temps avez-vous passé à **marcher** au cours des **7 derniers jours** ?

..... heures(s) par jour ..... minutes par jour

Je ne sais pas

La dernière question porte sur le **temps que vous avez passé assis** pendant un jour de semaine, au cours des **7 derniers jours**. Cela comprend le temps passé assis au travail, à la maison, lorsque vous étudiez et pendant votre temps libre. Il peut s'agir par exemple du temps passé assis à un bureau, chez des amis, à lire, à être assis ou allongé pour regarder la télévision.

7. Au cours des **7 derniers jours**, combien de temps avez-vous passé **assis** pendant un **jour de semaine** ?

..... heures(s) par jour ..... minutes par jour

Je ne sais pas

### Score continu :

Exprimé en MET-minutes par semaine :

$$\text{Niveau en MET} \times \text{minutes d'activité par jour} \times \text{jours par semaine}$$

*Exemples de calcul pour un sujet X :*

Niveaux de MET :	MET-minutes/sem pour 30 min/jour, 5 jours/sem
Marche = 3.3 METs	$3.3 \times 30 \times 5 = 495$ MET-minutes/semaine
Intensité modérée = 4.0 METs	$4.0 \times 30 \times 5 = 600$ MET-minutes/semaine
Intensité élevée = 8.0 METs	$8.0 \times 30 \times 5 = 1200$ MET-minutes/semaine
	<hr/> TOTAL = 2295 MET-minutes/semaine

TOTAL MET-minutes/semaine = Marche (METs  $\times$  min par jour  $\times$  jours par semaine) + Intensité modérée (METs  $\times$  min par jour  $\times$  jours par semaine) + Intensité élevée (METs  $\times$  min par jour  $\times$  jours par semaine)

### Score catégoriel : 3 niveaux d'activité physique sont proposés

#### 1 – Faible

- Aucune activité n'est reportée OU
- Une activité est reportée mais sans atteindre les niveaux 2 ou 3.

#### 2 – Modéré

Correspond à l'un des 3 critères suivants :

- 3 jours ou plus d'activité intense durant au moins 20 min par jour OU
- 5 jours ou plus d'activité d'intensité modérée et/ou de marche durant au moins 30 min par jour OU
- 5 jours ou plus d'activité combinant la marche, des activités d'intensité modérée ou élevée, atteignant ainsi au moins 600 MET-minutes/semaine

#### 3 – Elevé

Correspond à l'un des 2 critères suivants :

- Activité intense au moins 3 jours par semaine et atteignant au moins 1500 MET-minutes/semaine OU
- 7 jours ou plus d'activité combinant la marche, des activités d'intensité modérée ou élevée, atteignant ainsi au moins 3000 MET-minutes/semaine

Consulter le document entier "Guidelines for the data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire" pour une description plus détaillée de l'analyse de l'IPAQ et des recommandations portant sur la validité et le traitement des données [[www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)].

## Activité physique

Je vais maintenant vous poser quelques questions sur le temps que vous consacrez à différents types d'activité physique lors d'une semaine typique. Veuillez répondre à ces questions même si vous ne vous considérez pas comme quelqu'un d'actif.

Pensez tout d'abord au temps que vous y consacrez au travail, qu'il s'agisse d'un travail rémunéré ou non, de tâches ménagères, de cueillir ou récolter des aliments, de pêcher ou chasser, de chercher un emploi. [Ajouter d'autres exemples si nécessaire]. Dans les questions suivantes, les activités physiques de forte intensité sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque, et les activités physiques d'intensité modérée sont des activités qui demandent un effort physique modéré et causant une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.

Question	Réponse	Code	
<b>Activités au travail</b>			
1	Est-ce que votre travail implique des activités physiques de forte intensité qui nécessitent une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque, comme [soulever des charges lourdes, travailler sur un chantier, effectuer du travail de maçonnerie] pendant au moins 10 minutes d'affilée ? [INSÉRER DES EXEMPLES LOCAUX ET MONTRER LES CARTES]	Oui 1 Non 2 Si Non, aller à P4	P1
2	Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous des activités physiques de forte intensité dans le cadre de votre travail ?	Nombre de jours <input type="text"/>	P2
3	Lors d'une journée habituelle durant laquelle vous effectuez des activités physiques de forte intensité, combien de temps consacrez-vous à ces activités ?	Heures : minutes <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P3 (a-b)
4	Est-ce que votre travail implique des activités physiques d'intensité modérée, comme une marche rapide ou [soulever une charge légère] durant au moins 10 minutes d'affilée ? [INSÉRER DES EXEMPLES LOCAUX ET MONTRER LES CARTES]	Oui 1 Non 2 Si Non, aller à P 7	P4
5	Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous des activités physiques d'intensité modérée dans le cadre de votre travail ?	Nombre de jours <input type="text"/>	P5
6	Lors d'une journée habituelle durant laquelle vous effectuez des activités physiques d'intensité modérée, combien de temps consacrez-vous à ces activités ?	Heures : minutes <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P6 (a-b)

### Se déplacer d'un endroit à l'autre

Les questions suivantes excluent les activités physiques dans le cadre de votre travail, que vous avez déjà mentionnées. Maintenant, je voudrais connaître votre façon habituelle de vous déplacer d'un endroit à l'autre ; par exemple pour aller au travail, faire des courses, aller au marché, aller à votre lieu consacré au culte. [Ajouter d'autres exemples si nécessaire]

7	Est-ce que vous effectuez des trajets d'au moins 10 minutes à pied ou à vélo ?	Oui 1 Non 2 Si Non, aller à P 10	P7
8	Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous des trajets d'au moins 10 minutes à pied ou à vélo ?	Nombre de jours <input type="text"/>	P8
9	Lors d'une journée habituelle, combien de temps consacrez-vous à vos déplacements à pied ou à vélo ?	Heures : minutes <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)

## GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) (Cleland et al. 2014) :

Ce questionnaire à destination de la population adulte comporte 16 questions permettant de mesurer les activités physiques et sportives au cours d'une semaine habituelle.

Il vise à recueillir les informations sur la pratique d'activités physiques (fréquence, durée et intensité des activités) et sur les comportements sédentaires.

Le questionnaire traite les sujets suivants : activités au travail, lors des transports, et activités de loisirs.

Les résultats permettent d'obtenir un score afin de classer les individus selon 3 niveaux d'activités physiques : faible, moyen, élevé.

Interprétation : <https://onaps.fr/wp-content/uploads/2020/10/Interpre%CC%81tation-GPAQ.pdf>

Question	Réponse	Code	
<b>Activités de loisirs</b>			
Les questions suivantes excluent les activités liées au travail et aux déplacements que vous avez déjà mentionnées. Maintenant je souhaiterais vous poser des questions sur le sport, le fitness et les activités de loisirs. <i>[Insérer les termes appropriés]</i>			
10	Est-ce que vous pratiquez des sports, du fitness ou des activités de loisirs de forte intensité qui nécessitent une augmentation importante de la respiration ou du rythme cardiaque comme [courir ou jouer au football] pendant au moins dix minutes d'affilée ?  [INSÉRER DES EXEMPLES LOCAUX ET MONTRER LES CARTES]	<p>Oui 1</p> <p>Non 2 Si Non, aller à P 13</p>	P10
11	Habituellement, combien de jours par semaine pratiquez-vous une activité sportive, du fitness ou d'autres activités de loisirs de forte intensité ?	Nombre de jours <input type="text"/>	P11
12	Lors d'une journée habituelle, combien de temps y consacrez-vous ?	Heures : minutes <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)
13	Est-ce que vous pratiquez des sports, du fitness ou des activités de loisirs d'intensité modérée qui nécessitent une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque comme la marche rapide [faire du vélo, nager, jouer au volley] pendant au moins dix minutes d'affilée ?  [INSÉRER DES EXEMPLES LOCAUX ET MONTRER LES CARTES]	<p>Oui 1</p> <p>Non 2 Si Non, aller à P16</p>	P13
14	Habituellement, combien de jours par semaine pratiquez-vous une activité sportive, du fitness ou d'autres activités de loisirs d'intensité modérée ?	Nombre de jours <input type="text"/>	P14
15	Lors d'une journée habituelle, combien de temps y consacrez-vous ?	Heures : minutes <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
<b>Comportement sédentaire</b>			
La question suivante concerne le temps passé en position assise ou couchée, au travail, à la maison, en déplacement, à rendre visite à des amis, et inclut le temps passé [assis devant un bureau, se déplacer en voiture, en bus, en train, à lire, jouer aux cartes ou à regarder la télévision] mais n'inclut pas le temps passé à dormir. [INSÉRER DES EXEMPLES LOCAUX ET MONTRER LES CARTES]			
16	Combien de temps passez-vous en position assise ou couchée lors d'une journée habituelle ?	Heures : minutes <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)

# Les grands principes de sécurité ?

Quand vous faites faire de l'APA à une personne âgée ?

## ÉCHELLE DE BORG MODIFIÉE

Cote	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile (presque maximal)

### LÉGENDE :

-  Intensité faible
-  Intensité modérée
-  Intensité élevée

# Quizz SFT Woodclap

# Autres tests mesurant les capacités physiques de la personne âgée

# SPPB

## (Short Physical Performance Battery)

### 1. Les tests d'équilibre



Debout pieds joints  
Pendant 10 secondes

< 10 sec (0 pt)

Aller au  
test de  
vitesse de  
marche

10 s (+ 1 pt)

Debout pieds en semi-  
tandem pendant 10 secondes

< 10 sec (0 pt)

Aller au  
test de  
vitesse de  
marche

10 s (+ 1 pt)

Debout pieds en tandem  
pendant 10 secondes

10 s (+ 2 pt)

3-9 s (+ 1 pt)

< 3 s (+ 0 pt)

Points :

Test 1 \_\_\_\_ pt

Test 2 \_\_\_\_ pt

Test 3 \_\_\_\_ pt

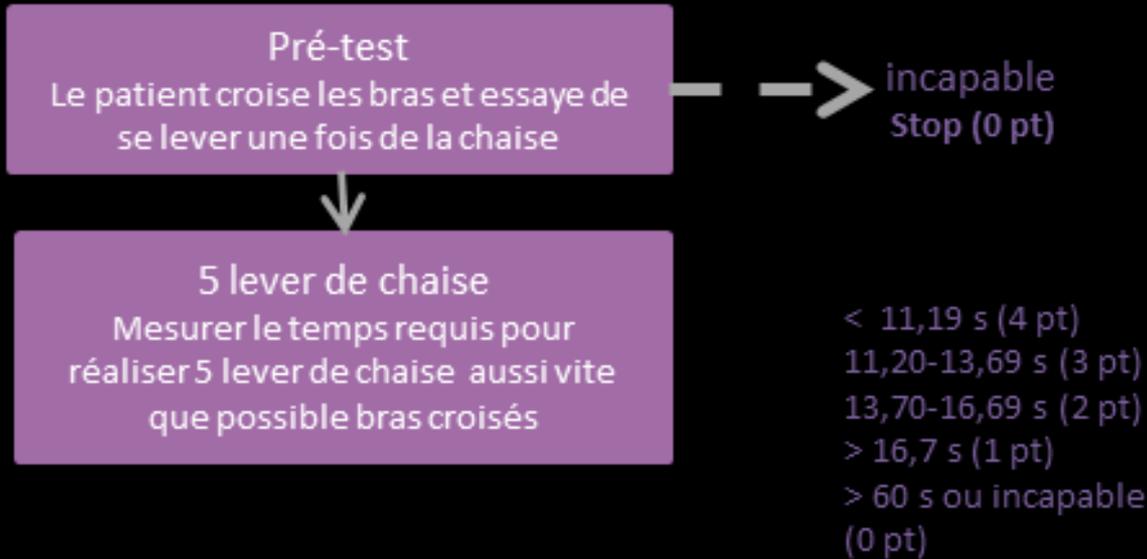
## 2. Test de vitesse de marche

Mesurer le temps requis pour effectuer 4 mètres à un rythme normal (utiliser le meilleur des deux tests)

< 4,82 s (4 pt)  
4,82-6,20 s (3 pt)  
6,21-8,70 s (2 pt)  
>8,7 s (1 pt)  
incapable (0 pt)

Points :  
\_\_\_\_\_pt

### 3. Test de lever de chaise



Points :

\_\_\_\_\_pt

Total points:

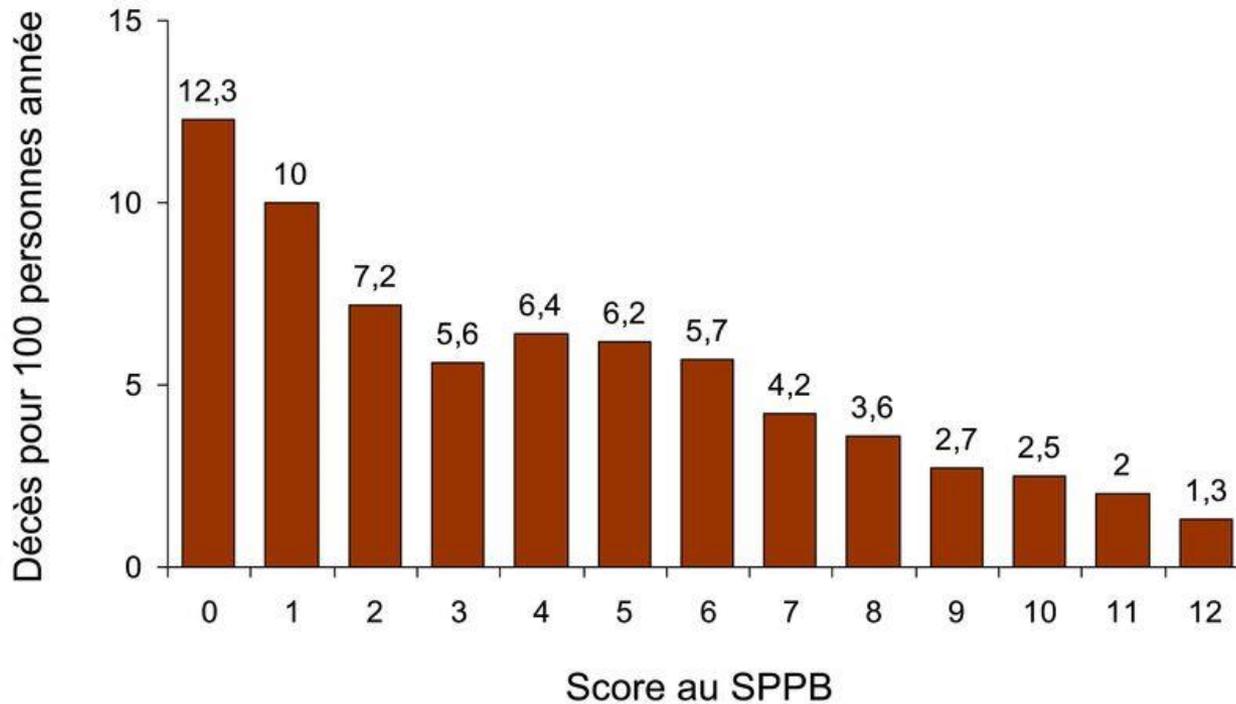
\_\_\_\_\_pt

Résultats :

- SPPB 0-6 Faible performance
- SPPB 7-9 Performances intermédiaires
- SPPB 10-12 Haute performance

# Taux de décès selon score SPPB

Ajusté sur l'âge et le sexe



# Questionnaires relatifs aux capacités fonctionnelles des personnes âgées

# Les activités de la vie quotidienne (ADL)

Il s'agit d'une grille simple et rapide à remplir, qui mesure de façon fiable l'autonomie des personnes âgées à domicile. Elle ne prend pas en compte les activités de mobilité.

L'autonomie pour une activité est cotée 1. Un score de 6 indique une autonomie complète. Une personne âgée dont le score est inférieur à 3 est considérée comme dépendante.

Au-delà du degré d'autonomie, ces activités sont intéressantes à mesurer dans le lieu de vie de la personne âgée pour pouvoir adapter l'environnement aux capacités de la personne âgée.

## 6 dimensions ?

# Les activités de la vie quotidienne (ADL)

Il s'agit d'une grille simple et rapide à remplir, qui mesure de façon fiable l'autonomie des personnes âgées à domicile. Elle ne prend pas en compte les activités de mobilité.

L'autonomie pour une activité est cotée 1. Un score de 6 indique une autonomie complète. Une personne âgée dont le score est inférieur à 3 est considérée comme dépendante.

Au-delà du degré d'autonomie, ces activités sont intéressantes à mesurer dans le lieu de vie de la personne âgée pour pouvoir adapter l'environnement aux capacités de la personne âgée.

## Échelle des activités de la vie quotidienne - indice de Katz

Activités	Définition d'une activité indépendante	Indépendant	
		Oui	Non
Soins corporels	Ne reçoit pas d'aide pour se laver, ou reçoit de l'aide uniquement pour se laver une partie du corps	1	0
Habillement	Peut s'habiller sans aide ou a besoin d'aide uniquement pour lacer ses chaussures	1	0
Toilettes	Se rend aux toilettes, utilise les toilettes, remet ses vêtements et revient sans aide (avec l'aide éventuelle d'une canne ou d'un déambulateur, un bassin ou un urinoir pendant la nuit)	1	0
Transfert	Se met au lit et se lève du lit et de la chaise sans aide (avec l'aide éventuelle d'une canne ou d'un déambulateur)	1	0
Continence	Contrôle fécal et urinaire complet (ne pas tenir compte des accidents occasionnels)	1	0
Alimentation	Se nourrit sans aide ou a besoin d'aide pour couper sa viande ou beurrer du pain	1	0
	Score		

# Les activités de la vie quotidienne (IADL)

Comportement des personnes âgées lors de l'utilisation des outils usuels.

Un score de 8 indique une autonomie totale pour les activités instrumentales de la vie quotidienne ; un score de 0, une dépendance totale.

## Exemples d'activités ?

# Les activités de la vie quotidienne (IADL)

Comportement des personnes âgées lors de l'utilisation des outils usuels.

Un score de 8 indique une autonomie totale pour les activités instrumentales de la vie quotidienne ; un score de 0, une dépendance totale.

## Échelle des activités instrumentales de la vie quotidienne - test de Lawton

Activités	Points
<b>1. Téléphone</b>	
Utilise le téléphone de sa propre initiative, compose le numéro	1
Compose quelques numéros connus	0
Décroche, mais ne compose pas seul(e)	0
N'utilise pas le téléphone	0
<b>2. Courses</b>	
Achète seul(e) la majorité des produits nécessaires	1
Fait peu de courses	0
Nécessite un accompagnement lors des courses	0
Incapable de faire ses courses	0
<b>3. Repas</b>	
Prévoit et cuisine les repas seul(e)	1
Cuit les repas après préparation par une tierce personne	0
Fait la cuisine, mais ne tient pas compte des régimes imposés	0
Nécessite des repas préparés et servis	0
<b>4. Ménage</b>	
S'occupe du ménage de façon autonome	1
Fait seul(e) des tâches ménagères légères	1
Fait les travaux légers, mais de façon insuffisante	1
Nécessite de l'aide pour les travaux ménagers importants	0
Nécessite de l'aide pour les travaux ménagers quotidiens	0
<b>5. Linge</b>	
Lave tout son linge seul(e)	1
Lave le petit linge	1
Tout le linge doit être lavé à l'extérieur	0
<b>6. Moyens de transport</b>	
Utilise les moyens de transport de manière autonome	1
Commande et utilise seul(e) un taxi	0
Utilise les transports publics avec une personne accompagnante	0
Parcours limités en voiture, en étant accompagné	0
Ne voyage pas	0
<b>7. Médicaments</b>	
Prend ses médicaments correctement	1
Prend correctement les médicaments préparés	0
Ne peut pas prendre ses médicaments correctement	0
<b>8. Affaires financières</b>	
Règle ses affaires financières de façon autonome	1
Règle ses dépenses quotidiennes, aide pour les virements et dépôts	1
N'est plus capable de se servir de l'argent	0
<b>Score</b>	

# Echelle M-FES Fr (Fall Efficacy Scale)

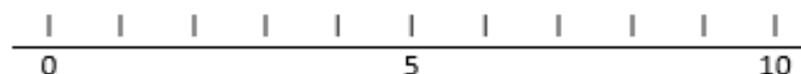
Sur une échelle de 0 à 10, comment évaluez-vous votre confiance pour effectuer, sans tomber, chacune des activités ci dessous, avec un score de 0 pour « pas du tout confiant », 5 pour « moyennement confiant » et 10 pour « totalement confiant » ?

Notes : Si vous avez arrêté l'activité, en partie par peur de tomber, marquez 0

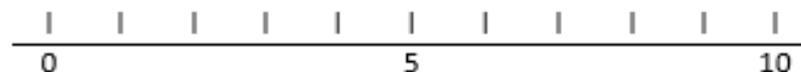
Si actuellement vous ne faites pas cette activité pour toute autre raison, répondez **d'abord** à la question en imaginant votre degré de confiance si vous réalisiez vraiment cette activité et **ensuite**, ajouter une deuxième croix dans la colonne "je ne le fais pas".

	Pas du tout confiant		Moyennement confiant						Tout à fait confiant		Ne le fais pas	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. S'habiller et se déshabiller												<input type="checkbox"/>
	0					5					10	
2. Préparer un repas simple												<input type="checkbox"/>
	0					5					10	
3. Prendre un bain ou une douche												<input type="checkbox"/>
	0					5					10	
4. S'asseoir / se lever d'une chaise												<input type="checkbox"/>
	0					5					10	
5. Se lever / se coucher dans un lit												<input type="checkbox"/>
	0					5					10	
6. Aller répondre à la porte ou au téléphone												<input type="checkbox"/>
	0					5					10	

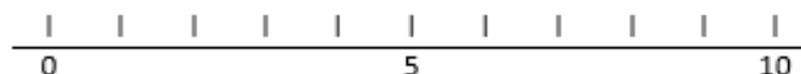
7. Se déplacer à l'intérieur de sa maison



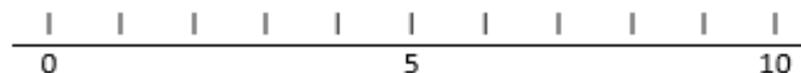
8. Atteindre un objet dans un placard ou sur une étagère



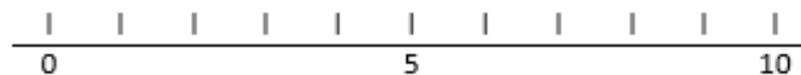
9. Effectuer des tâches ménagères simples



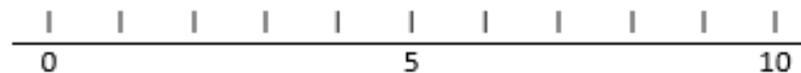
10. Faire des petites courses



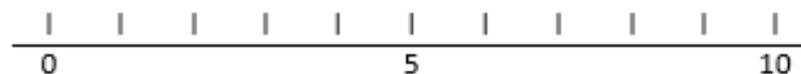
11. Utiliser les transports en commun



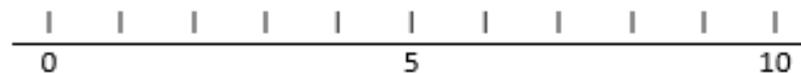
12. Traverser la route



13. Faire un peu de jardinage ou étendre le linge\*



14. Emprunter des marches



\* Répondez pour l'activité effectuée la plus fréquemment



# Tests d'équilibre

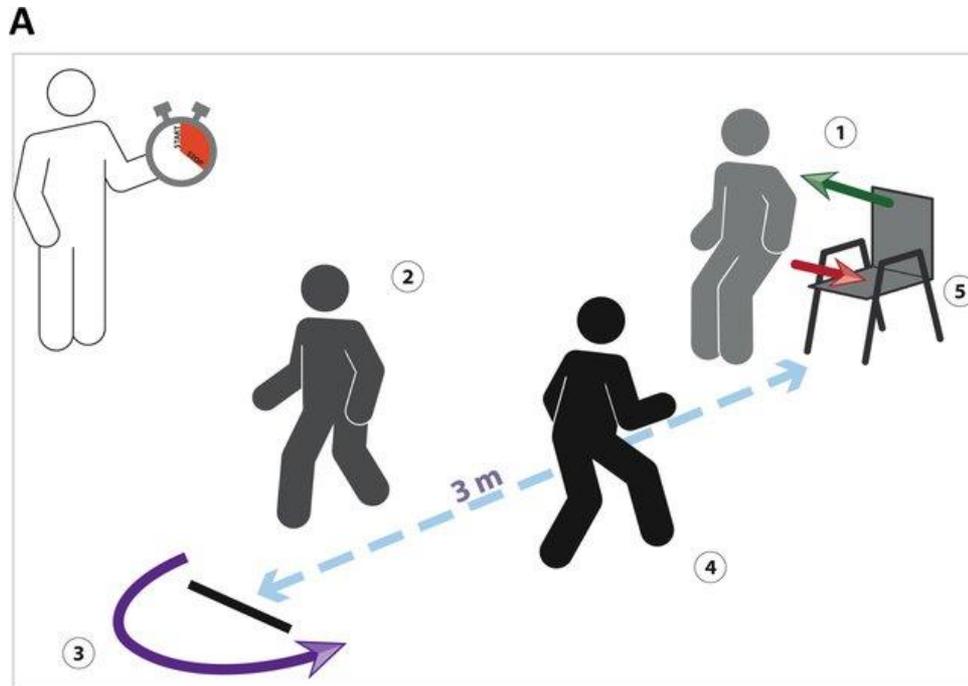
# Timed Up and Go

<https://www.youtube.com/watch?v=grrYoBucNPE>

À partir d'1m15

**Fonctions testées :** le lever et la marche / équilibre dynamique

**Description :** instrument clinique mesurant la mobilité de base (se lever d'une chaise, marcher, se retourner, puis se rasseoir) chez la personne âgée (60 à 90 ans).



# Timed Up and Go

**Matériel :** un chronomètre, une chaise, un plot et un décamètre

**Durée du test : 5 minutes.**

**Instructions :**

Position initiale : la personne âgée est assise, bien adossée. Elle porte ses chaussures habituelles et utilise son aide technique usuelle (cane), mais elle ne doit bénéficier d'aucune autre assistance. Les bras reposent sur les accoudoirs, l'aide technique usuelle est à la portée de la main.

1. Au signal de la personne chargée de l'évaluation (« Allez-y »), la personne âgée doit se lever et marcher à une vitesse confortable et sûre jusqu'à une ligne tracée sur le plancher (3 m plus loin), se tourner, puis revenir s'asseoir.
2. Un premier essai doit être fait pour familiariser la personne âgée avec le test et s'assurer qu'elle comprend bien les consignes. Il convient de permettre un repos suffisant avant l'évaluation finale. Le test comporte donc un exercice et par la suite un essai « officiel », qui comptera pour le score final.

**Résultats** : la personne en charge de l'évaluation débute le chronométrage à « Allez-y » et l'arrête lorsque la personne est revenue en position assise.

Le temps du parcours (en secondes) est retenu comme étant le score final. Le test sera jugé positif (troubles de mobilité, risque de chute) si le score dépasse 12 à 14 secondes.

**Source : Bischoff, Stahelin et al., 2003 ; Podsiadlo et Richardson, 1991.**

# Timed stairs test

<https://www.youtube.com/watch?v=hkHUoOTEItk>

## ***Objectif : test de capacité escalatrice***

**Description** : 4 sous tâches: 1) Se lever d'une chaise et marcher 3m; 2) Monter un escalier; 3) Tourner et descendre l'escalier; 4) Revenir à la chaise, se tourner et s'asseoir.

## ***Matériel :***

- ***Une chaise avec un dossier et des appuis bras et ayant des dimensions standard (45 cm de hauteur et 43 cm de profondeur).***
- ***Un escalier (environ 13 marches de 16,5 cm de hauteur et 32 cm de profondeur)***
- ***Un chronomètre et un ruban à mesurer***
- ***Au besoin, une chaise sur le palier pour permettre au sujet de se reposer***

**Procédure** : Le sujet est assis sur la chaise située face à l'escalier. Ses pieds se retrouvent derrière la ligne de départ qui est située à une distance de 3 mètres à partir de l'escalier. Le sujet a la permission d'utiliser les appuis bras de la chaise, son accessoire de marche ou une des deux rampes d'escalier si nécessaire, de même que d'arrêter afin de se reposer et ce, aussi souvent qu'il le désire. L'évaluateur chronomètre la durée totale du test de même que la durée de chacune des sous tâches en utilisant la fonction «Laps» du chronomètre.

Durée (secondes)	Test
totale	1.1 <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/> *
segment 1	1.2 <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/> *
segment 2	1.3 <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/> *
segment 3	1.4 <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/> *
segment 4	1.5 <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/> *
<i>Aide ambulatoire</i>	<b>1.6 Montée 1.7 Descente</b> <input type="radio"/> <sub>0</sub> aucun <input type="radio"/> <sub>0</sub> aucun <input type="radio"/> <sub>1</sub> canne <input type="radio"/> <sub>1</sub> canne <input type="radio"/> <sub>2</sub> rampe <input type="radio"/> <sub>2</sub> rampe
Technique utilisée	<b>1.8 Montée 1.9 Descente</b> <input type="radio"/> <sub>0</sub> alterné <input type="radio"/> <sub>0</sub> alterné <input type="radio"/> <sub>1</sub> 2 pieds <input type="radio"/> <sub>1</sub> 2 pieds par marche    par marche
Nombre d'arrêts	<b>1.10 Montée 1.11 Descente</b> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

**Commentaires** (si le test ne peut être fait ou si le sujet arrête avant la fin du test, dites pourquoi).

**Appui unipodal**



# Appui unipodal

**Objectif** : équilibre pour les aînés sans déficiences connues

Il s'agit d'un test facile et rapide. L'évaluation de la qualité et du temps maximal de l'appui unipodal (sur une seule jambe) est un paramètre observé dans la plupart des tests portant sur la marche et l'équilibre.

## **Préparation :**

- Positionner le sujet à un bras de distance du mur.
- Demander au sujet de mettre les mains sur les hanches et de garder cette position durant toute la durée du test.
- Lui expliquer qu'il aura à se tenir sur la jambe de son choix en levant son autre pied à mi-mollet et à conserver cette position le plus longtemps possible sans prendre appui (faire une démonstration). Le pied qui lève ne doit pas toucher le mollet de la jambe d'appui.
- S'assurer que le pied qui doit être levé est bien dégagé du sol (le genou est plié).

## **Mesure :**

- Commencer à chronométrer dès que le sujet soulève la jambe du sol.
- Cesser de chronométrer si le sujet pose son pied au sol, s'il modifie la position de ses bras, s'il a gardé la position pendant plus de 30 secondes.
- Faire deux ou trois essais.

**Interprétation** : Les patients qui ne parviennent pas à se maintenir durant 5 secondes sur un pied ont un risque de chute grave. Si temps supérieur à 30 secondes : risque très faible de chutes.

# Functional reach test

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_aJqJzt-U2s](https://www.youtube.com/watch?v=_aJqJzt-U2s)



# Functionnal Reach test

**Objectif:** Evaluation de l'équilibre lors d'une tâche de pointage (Duncan 1990). Il sollicite l'adaptation posturale à travers un déséquilibre intrinsèque (stabilité antéropostérieure).

**Consigne :** Le sujet, debout le long d'un mur, bras étendus vers l'avant avance le tronc le plus loin possible sans perdre l'équilibre.

**Score :** L'observateur note la distance parcourue par l'extrémité du 3ème doigt le long d'une baguette horizontale graduée placée à hauteur de l'acromion. Le score est la moyenne des valeurs sur 3 essais.

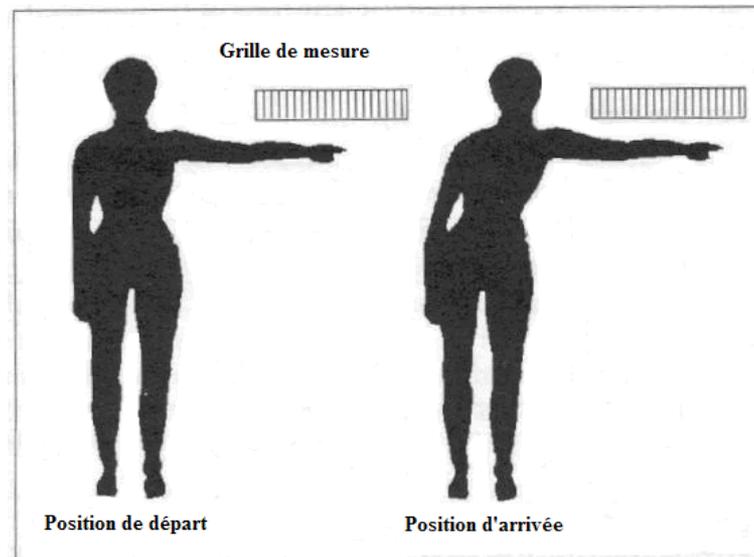
**Avantages :** Test reproductible dans le temps et entre observateurs. Il est simple à réaliser. Néanmoins sa valeur d'indicateur du risque de chute n'est pas du tout certaine.

# Lateral Reach test

**Objectif:** Evaluation de l'équilibre lors d'une tâche de pointage (Brauer et al. 1999). Il sollicite l'adaptation posturale à travers un déséquilibre intrinsèque (stabilité médiolatérale).

**Consigne :** Le sujet, dos au mur sans contact, bras étendus vers le côté avance le tronc le plus loin possible sans perdre l'équilibre.

**Score :** L'observateur note la distance parcourue par l'extrémité du 3ème doigt le long d'une baguette horizontale graduée placée à hauteur de l'acromion. Le test est effectué cinq fois de chaque côté (la meilleure performance est retenue). Le score est la moyenne des valeurs sur 5 essais.



# Echelle de Berg (BBS)

**Objectif** : Evaluation de l'équilibre qui repose sur l'observation de la performance de 14 mouvements habituels de la vie quotidienne.

Il reprend certains tests déjà présentés (functional reach test, appui unipodal...)

**Composition** : échelle à 5 niveaux (0 à 4) déterminés selon la qualité du mouvement et de la posture et le temps pris pour la réalisation de la tâche.

**Score** : Le score total est de 56. Les sujets ayant un score supérieur ou égal à 45 sont considérés comme ayant une bonne autonomie motrice.

**Critique** : échelle imprécise donc peu d'intérêt scientifique mais pertinent en clinique.

Instructions, items et cotation			
<b>1. Transfert assis-debout.</b> <i>Levez-vous. Essayez de ne pas utiliser vos mains pour vous lever</i>	4 : capable de se lever sans les mains et se stabilise indépendamment		
	3 : capable de se lever indépendamment avec les mains		
	2 : capable de se lever avec les mains après plusieurs essais		
	1 : a besoin d'un minimum d'aide pour se lever ou se stabiliser		
	0 : a besoin d'une assistance modérée ou maximale pour se lever		
<b>2. Station debout sans appui.</b> <i>Restez debout sans vous tenir</i>	4 : capable de rester debout en sécurité 2 minutes		
	3 : capable de rester debout 2 minutes avec une supervision		
	2 : capable de rester debout 30 secondes sans se tenir		
	1 : a besoin de plusieurs essais pour rester debout 30 secondes sans se tenir		
	0 : incapable de rester debout 30 secondes sans assistance		
<b>Si le sujet peut rester debout 2 minutes sans se tenir, attribuer le score maximum à l'item 3 et passer à l'item 4.</b>			
<b>3. Assis sans dossier mais les pieds en appui au sol ou sur un repose-pieds.</b> <i>Restez assis les bras croisés pendant 2 minutes</i>	4 : capable de rester assis en sûreté et sécurité pendant 2 minutes		
	3 : capable de rester assis en sûreté et sécurité pendant 2 minutes avec une supervision		
	2 : capable de rester assis 30 secondes		
	1 : capable de rester assis 10 secondes		
	0 : incapable de rester assis sans appuis 10 secondes		
<b>4. Transfert debout-assis.</b> <i>Asseyez-vous</i>	4 : S'assoit en sécurité avec une aide minimale des mains		
	3 : Contrôle la descente en utilisant les mains		
	2 : Utilise l'arrière des jambes contre le fauteuil pour contrôler la descente		
	1 : S'assoit indépendamment mais a une descente incontrôlée		
	0 : a besoin d'une assistance pour s'asseoir		

<b>5. Transfert d'un siège à un autre</b>	3 : Se transfert en sécurité mais a absolument besoin des mains		
	2 : Se transfert mais avec des directives verbales et/ou une supervision		
	1 : a besoin d'une personne pour aider		
	0 : a besoin de 2 personnes pour assister ou superviser		
<b>6. Station debout yeux fermés. Fermez les yeux et restez debout yeux fermés 10 secondes</b>	4 : capable de rester debout 10 secondes en sécurité		
	3 : capable de rester debout 10 secondes avec une supervision		
	2 : capable de rester debout 3 secondes		
	1 : incapable de garder les yeux fermés 3 secondes mais resté stable		
	0 : a besoin d'aide pour éviter les chutes		
<b>7. Station debout avec les pieds joints. Serrez vos pieds et restez debout sans bouger</b>	4 : capable de placer ses pieds joints indépendamment et reste debout 1 minute en sécurité		
	3 : capable de placer ses pieds joints indépendamment et reste debout 1 minute avec une supervision		
	2 : capable de placer ses pieds joints indépendamment et de tenir 30 secondes		
	1 : a besoin d'aide pour atteindre la position mais est capable de rester debout ainsi 15 secondes		
	0 : a besoin d'aide pour atteindre la position et est incapable de rester debout ainsi 15 secondes		
<b>8. Station debout, atteindre vers l'avant, bras tendus. Levez les bras à 90°: Étendez les doigts vers l'avant aussi loin que vous pouvez</b>	4 : peut aller vers l'avant en toute confiance > 25 cm		
	3 : peut aller vers l'avant > 12,5 cm en sécurité		
	2 : peut aller vers l'avant > 5 cm en sécurité		
	1 : peut aller vers l'avant mais avec une supervision		
	0 : perd l'équilibre quand essaye le mouvement ou a besoin d'un appui extérieur		
<b>9. Ramassage d'un objet au sol. Ramassez le chausson qui est placé devant vos pieds</b>	4 : capable de ramasser le chausson en sécurité et facilement		
	3 : capable de ramasser le chausson avec une supervision		
	2 : incapable de ramasser le chausson mais l'approche à 2-5 cm et garde un équilibre indépendant		
	1 : incapable de ramasser et a besoin de supervision lors de l'essai		
	0 : incapable d'essayer ou a besoin d'assistance pour éviter les pertes d'équilibre ou les chutes		

<p><b>10. Debout, se tourner en regardant par-dessus son épaule droite et gauche.</b> <i>Regardez derrière vous par-dessus l'épaule gauche. Répétez à droite</i></p>	4 : regarde derrière des 2 côtés et déplace bien son poids		
	3 : regarde bien d'un côté et déplace moins bien son poids de l'autre		
	2 : tourne latéralement seulement mais garde l'équilibre		
	1 : a besoin de supervision lors de la rotation		
	0 : a besoin d'assistance pour éviter les pertes d'équilibre ou les chutes		
<p><b>11. Tour complet (360°).</b> <i>Faites un tour complet. De même dans l'autre direction</i></p>	4 : capable de tourner de 360° en sécurité en 4 secondes ou moins		
	3 : capable de tourner de 360° d'un côté seulement en 4 secondes ou moins		
	2 : capable de tourner de 360° en sécurité mais lentement		
	1 : a besoin d'une supervision rapprochée ou de directives verbales		
	0 : a besoin d'une assistance lors de la rotation		
<p><b>12. Debout, placer alternativement un pied sur une marche du ou sur un marche-pied.</b> <i>Placez alternativement chacun de vos pieds sur la marche de ou sur le marche-pied. Continuez jusqu'à ce que chaque pied ait réalisé cela 4 fois</i></p>	4 : capable de rester debout indépendamment et en sécurité et complète les 8 marches en 20 secondes		
	3 : capable de rester debout indépendamment et complète les 8 marches en > 20 secondes		
	2 : capable de compléter 4 marches sans aide et avec une supervision		
	1 : capable de compléter > 2 marches avec une assistance minimale		
	0 : a besoin d'assistance pour éviter les chutes/incapable d'essayer		
<p><b>13. Debout un pied devant l'autre.</b> <i>Montrez au sujet. Placez un pied directement devant l'autre. Si vous sentez que vous ne pouvez pas le faire, essayez de placer votre talon plus loin que les orteils du pied opposé</i></p>	4 : capable de placer son pied directement devant l'autre (tandem) indépendamment et de tenir 30 secondes		
	3 : capable de placer son pied devant l'autre indépendamment et de tenir 30 secondes		
	2 : capable de réaliser un petit pas indépendamment et de tenir 30 secondes		
	1 : a besoin d'aide pour avancer le pied mais peut le maintenir 15 secondes		
	0 : perd l'équilibre lors de l'avancée du pas ou de la position debout		
<p><b>14. Station unipodale.</b> <i>Restez sur un pied aussi longtemps que vous pouvez tenir</i></p>	4 : capable de lever un pied indépendamment et de tenir > 10 secondes		
	3 : capable de lever un pied indépendamment et de tenir entre 5 et 10 secondes		
	2 : capable de lever un pied indépendamment et de tenir au moins 3 secondes		
	1 : essaye de lever le pied, incapable de tenir 3 secondes mais reste debout indépendamment		
	0 : incapable d'essayer ou a besoin d'assistance pour éviter les chutes		

Score total : maximum 56 points

# Test de Tinetti (ou Performance-Oriented Mobility Assessment (POMA))

**Objectif** : évaluer les anomalies de l'équilibre et de la marche du sujet âgé.

**Composition** :

- Anomalies de l'équilibre repose sur 9 situations posturales cotées selon 2 à 3 niveaux (score sur 16)
- Anomalies de la marche sur 7 autres temps d'examen cotés selon 2 à 3 niveaux (score sur 12)

**Temps de passation** : 10 minutes.

**Matériel requis** : chaise, chronomètre

**Valeur du score final**

28 : normal

24-27 : risque peu élevé

20-23 : risque élevé

< 20 : risque de chute très élevé corrélé avec une multiplication par 5 du risque de chute.

<b>L'ÉQUILIBRE</b>		<b>Évaluation de Tinetti de l'équilibre et de la démarche</b>	
<b>1. Équilibre en position assise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'incline ou glisse sur la chaise → 0</li> <li>• Stable, sûr → 1</li> </ul>		
<b>2. Lever</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapable sans aide → 0</li> <li>• Capable mais utilise les bras pour s'aider → 1</li> <li>• Capable sans utiliser les bras → 2</li> </ul>		
<b>3. Essaie de se relever</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapable sans aide → 0</li> <li>• Capable mais nécessite plus d'une tentative → 1</li> <li>• Capable de se lever après une seule tentative → 2</li> </ul>		
<b>4. Équilibre en position debout</b> (5 premières mn)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instable (titube, bouge les pieds, présente un balancement accentué du tronc) → 0</li> <li>• Stable mais doit utiliser un déambulateur ou une canne ou saisir d'autres objets en guise de support → 1</li> <li>• Stable en l'absence d'un déambulateur d'une canne ou d'un autre support → 2</li> </ul>		
<b>5. Équilibre en position debout</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instable → 0</li> <li>• Stable avec un polygone de sustentation large (distance entre la partie interne des talons &gt; 10 cm) ou utilise une canne, un déambulateur, ou un autre support → 1</li> <li>• Polygone de sustentation étroit sans support → 2</li> </ul>		
<b>6. Au cours d'une poussée</b> (sujet en position debout avec les pieds rapprochés autant que possible : pousser 3 fois légèrement le sternum du patient)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commence à tomber → 0</li> <li>• Chancelle, s'agrippe, mais maintient son équilibre → 1</li> <li>• Stable → 2</li> </ul>		
<b>7. Les yeux fermés</b> (même position que en 6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instable → 0</li> <li>• Stable → 1</li> </ul>		
<b>8. Rotation 380°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas discontinus → 0</li> <li>• Pas continus → 1</li> <li>• Instable (s'agrippe, chancelle) → 0</li> <li>• Stable → 1</li> </ul>		
<b>9. S'asseoir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hésitant (se trompe sur la distance, tombe dans la chaise) → 0</li> <li>• Utilise les bras ou le mouvement est brusque → 1</li> <li>• Stable, mouvement régulier → 2</li> </ul>		
<b>LA MARCHÉ</b>		<b>Score de l'équilibre / 16</b>	

<b>LA MARCHÉ</b>		<b>Score de l'équilibre / 16</b>
<b>10. Initiation à la marche</b> (immédiatement après l'ordre de marcher)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'incline ou glisse sur la chaise → 0</li> <li>• Stable, sûr → 1</li> </ul>	
<b>11. Longueur et hauteur du pas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balancement du pied droit               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le pas ne dépasse pas le pied d'appui gauche → 0</li> <li>• Le pas dépasse le pied d'appui gauche → 1</li> <li>• Le pied droit ne quitte pas complètement le plancher → 0</li> <li>• Le pied droit quitte complètement le plancher → 1</li> </ul> </li> <li>- Balancement du pied gauche               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le pas ne dépasse pas le pied d'appui droit → 0</li> <li>• Le pas dépasse le pied d'appui droit → 1</li> <li>• Le pied gauche ne quitte pas complètement le plancher → 0</li> <li>• Le pied gauche quitte complètement le plancher → 1</li> </ul> </li> </ul>	
<b>12. Symétrie des pas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inégalité entre la longueur des pas du pied droit et gauche → 0</li> <li>• Égalité des pas du pied droit, et gauche → 1</li> </ul>	
<b>13. Continuité des pas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt ou discontinuité des pas → 0</li> <li>• Continuité des pas → 1</li> </ul>	
<b>14. Trajectoire</b> (estimée par rapport à un carreau de 30 cm observer le mouvement des pieds sur environ 3 m de trajet)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déviation marquée → 0</li> <li>• Déviation légère ou modérée ou utilise un déambulateur → 1</li> <li>• Marche droit sans aide → 2</li> </ul>	
<b>15. Tronc</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancement marqué ou utilisation d'un déambulateur → 0</li> <li>• Sans balancement mais avec flexion des genoux ou du dos ou élargit les bras pendant la marche → 1</li> <li>• Sans balancement, sans flexion, sans utilisation des bras et sans utilisation d'un déambulateur → 2</li> </ul>	
<b>16. Attitude pendant la marche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talons séparés → 0</li> <li>• Talons presque se touchant pendant la marche → 1</li> </ul>	
<p>Plus le score est bas, plus le trouble est sévère Un score total &lt; 26 indique habituellement un problème ; et si &lt; 19, risque de chutes augmenté de 5 fois</p>		<b>Score de la marche / 12</b>
<b>Score total (équilibre + marche) / 28</b>		

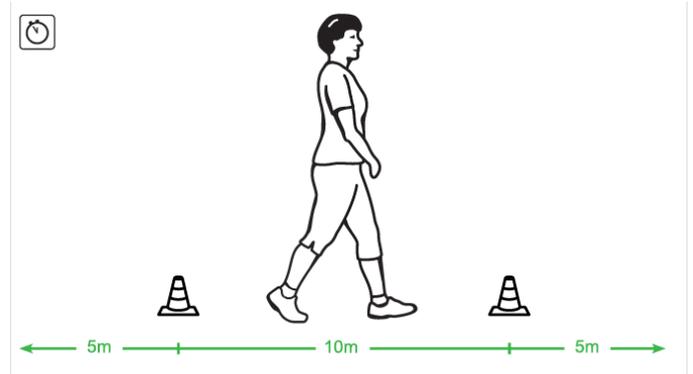
# Calcul de la vitesse de marche

## Description

La vitesse spontanée de marche est très bien corrélée avec l'état de santé général, la santé fonctionnelle et l'équilibre.

## Exécution

Le sujet marche à son rythme (vitesse spontanée) sur une distance de 20 m (y c. 5 m d'accélération et 5 m de décélération), ce qui permet de mesurer la vitesse de marche sur 10 m. Le chrono est enclenché lorsque le sujet (ou plus précisément son extrémité) passe la marque des 5 m et arrêté quand il croise la seconde marque placée à 15 m [26].



# Calcul de la vitesse de marche

- Sujet jeune vitesse normal : 1,6 m/s
- Sujet âgé sain : 0,9 à 1,2m/s
- Sujet fragile chuteur : < 0,65 m/s

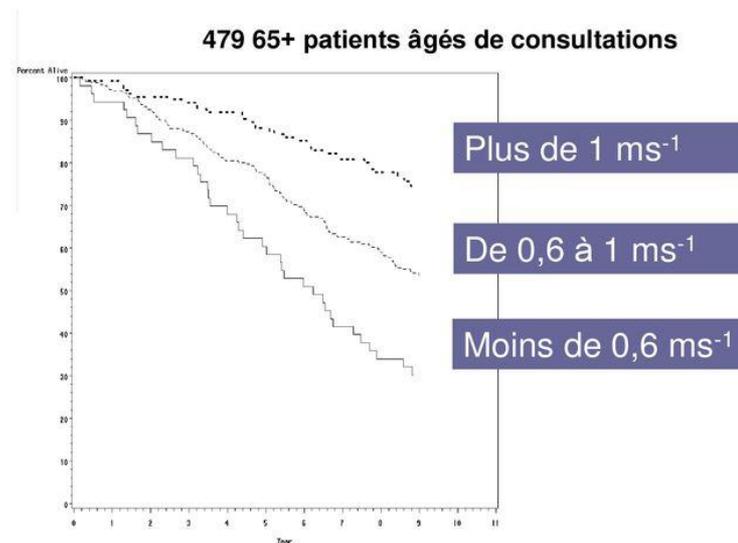
Tableau 13

Interprétation de la vitesse de marche d'après Fritz et Lusardi (2009) [26] et Abellan van Kan et al. (2009) [27]

Vitesse de marche (m/s)	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2	1,4
Temps sur 10 m (s)	50	25	16,7	12,5	10	8,3	7,0
En très bonne condition physique							
Autonome pour les AVQ							
Population en bonne santé							
Risque d'institutionnalisation							
Risque accru de chute							
Dépendant pour les AVQ							
Très fragile, très peu performant							

la durée de vie résiduelle après l'âge de 65 ans dépend de manière hautement significative et presque linéaire de la vitesse de marche (plus l'individu marche vite, plus il vit longtemps). L'espérance de vie moyenne d'une femme âgée de 65 ans qui marche à un rythme de 1,6 m/s ou davantage est de plus de 40 ans, alors que celle d'une femme du même âge marchant d'un pas traînant, à 0,2 m/s, n'est que de 13 ans. Dans n'importe quel cabinet médical,

## Vitesse de marche et survie à 9 ans



Studenski , meta-analysis, Carlas workshop 2009 Unpublished

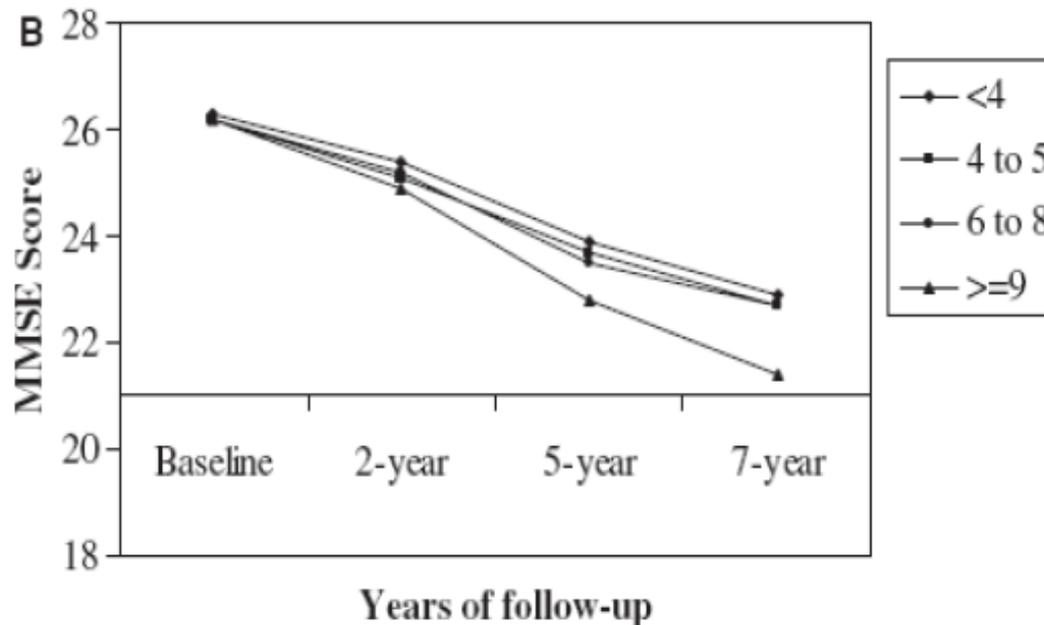
# La vitesse de marche est un facteur prédictif de déclin cognitif

## Does 8-Foot Walk Time Predict Cognitive Decline in Older Mexicans Americans?

Ana Alfaro-Acha, MD,<sup>\*†||</sup> Soham Al Snih, MD, PhD,<sup>†‡||</sup> Mukaila A. Raji, MD,<sup>†‡</sup>  
Kyriakos S. Markides, PhD,<sup>‡§</sup> and Kenneth J. Ottenbacher, PhD, OTR<sup>‡§||</sup>



J Am Geriatr Soc 55:245–251, 2007.



*Ajusté sur l'âge, le sexe, le niveau d'éducation, le statut marital, les comorbidités, la dépression, la vision, l'IMC.*

# TUG et tâches associées

Pendant la marche, le patient va devoir réaliser une seconde tâche de nature cognitive.

La marche effectuée dans cette condition de double tâche sera comparée à la marche réalisée en simple tâche.

## Tâche cognitive attentionnelle

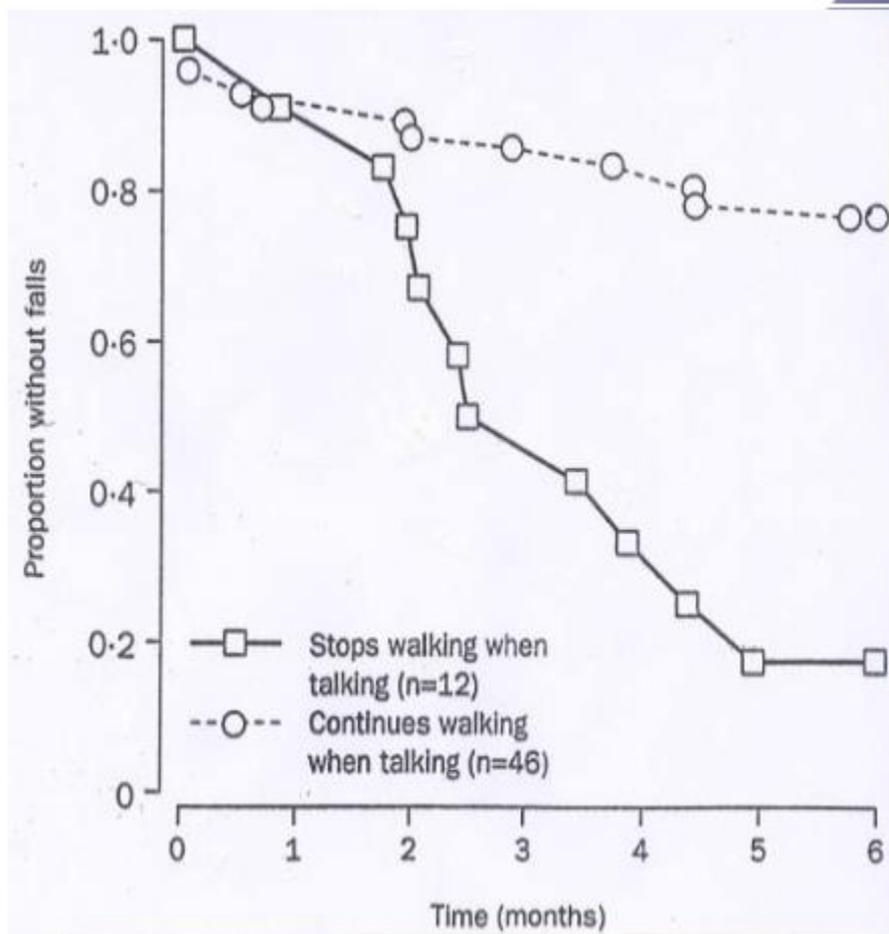
- de la plus simple à la plus complexe
- parler, réciter l'alphabet
- Décomptage à haute voix de 2 en 2, de 3 en 3, de 7 en 7
- fluidité verbale

## Tâche manuelle

- Porter un verre d'eau

Cette capacité à réaliser correctement les deux tâches renseigne sur le recours attentionnel de la marche et sur le risque de chute de la personne âgée

## TUG et tâches associées



Lundin-Olsson L and al. Lancet 1997;349:617.

- 58 patients institutionnalisés
- Perte de l'automatisation de la marche
- Double tache : attention anormalement reportée sur la marche
- Corrélation avec le risque de chute 6 mois +++