

Le test de step de 6 minutes



Domaines fonctionnels

- Tolérance à l'effort (*capacité cardiorespiratoire*)
- Fonction musculaire des membres inférieurs (*force/endurance*)
- Mobilité fonctionnelle (*mise en jeu de l'équilibre/ mime la montée d'escalier*)

Variables mesurées

- Nb de coups
- Nb d'arrêt
- SpO₂ / F_C

Mise en place

- Mur nécessaire à proximité (sécurité) / Marche (hauteur 20-21cm) / Chronomètre
- Monitoring (*SpO₂, FC, TA, RPE*)
- Temps d'administration : < 15 minutes
- Phase de familiarisation de 2 minutes (puis 3 min de récupération)
- Consignes similaires au TDM6 / Pas d'encouragements

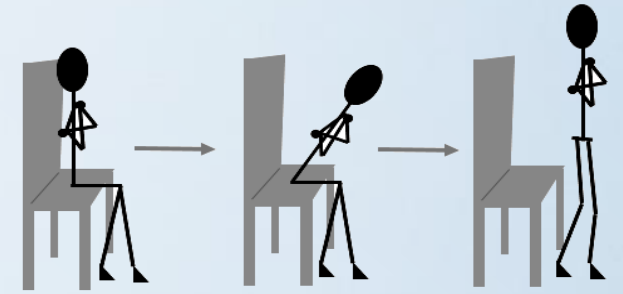
Validité

Bonne reproductibilité, corrélé TDM6, seuil d'amélioration 40 coups

Le test de lever de chaise

Domaines fonctionnels

- Fonction musculaire des membres inférieurs
- Mobilité fonctionnelle (*capacité à se lever + équilibre*) surtout pour le 5 rép
- Tolérance à l'effort pour le 1 min et 3 min



Variables mesurées

- Temps pour 5 lever de chaise
- Nb de répétitions en 1 min / en 3 min
- SpO₂ / FC à 1 min / 3 min

Mise en place

- Mur nécessaire (sécurité) / Chaise / sans bras (43-46 cm) / Chronomètre
- Temps d'administration : < 5 minutes
- Pas d'effet d'apprentissage, mais un essai de pratique recommandé

Validité

Bonne reproductibilité, corrélé force max quadriceps et vitesse de marche, seuil d'amélioration 1,7 sec pour le 5 rép

Le time up and go

Domaines fonctionnels

- Mobilité fonctionnelle
- Capacité à la marche et changement de direction
- Équilibre /Risque de chute

Variable d'intérêt

- Temps (secondes)

Mise en place

- Plancher plat sans obstacle (3 m)/Cône /Chaise standardisée (avec accoudoirs - 43-46 cm)/Chronomètre
- Accessoires de marche autorisés
- Temps d'administration :< 3 minutes

Validité

Bonne reproductibilité, corrélé équilibre et vitesse de marche, seuil d'amélioration 1,5 sec

Intérêt clinique = Fort prédicteur du risque de chute

