
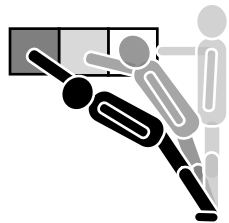


A- CARDIO - MUSCULAIRE			
Test de la chaise en 30 sec (nb réalisé:)  Test 5-rep lever de chaise <u>sans</u> appui (temps réalisé : sec)* *Si impossible ou > 30 sec indiquer >30	Ne se lève pas		0
	Avec appui	1 - 9 levers	1
	Avec appui	≥ 10 levers	2
	Sans appui	1 - 4 levers	
	Sans appui	5 - 9 levers	3
	Sans appui	10 - 12 levers	4
	Sans appui	13 - 15 levers	5
	Sans appui	≥ 16 levers	6

B- ÉQUILIBRE			
Test d'équilibre (Réalisez les équilibres dans l'ordre & attribuez le score selon l'équilibre le plus grand obtenu) Indiquez le temps à l'équilibre : Tandem : /10 s Unipodal : /60 s	1-Pieds joints	< 10 sec	0
	Pieds joints	≥ 10 sec	1
	2- Semi-tandem	≥ 10 sec	2
	3-Tandem	≥ 5 sec	3
	Tandem	≥ 10 sec	4
	4- Unipodal	≥ 5 sec	5
	Unipodal	≥ 10 sec	6

C- MOBILITÉ & STABILITÉ DU TRONC			
Functional Reach Test (FRT) 		Assis <i>Si B < 5</i>	Debout <i>Si B ≥ 5 OU Assis = 40 cm</i>
	Ne lève pas les bras	0	
	< 15 cm	1	3
	15 - 26 cm	2	4
	27 - 35 cm	3	5
	> 35 cm	4	6

PRESCRIPTION : Sélectionner la couleur et le niveau correspondant aux scores pour déterminer le programme

1) Quel(s) est (sont) le(s) test(s) le(s) moins réussi(s) ?

Test A	Test B	Test C	OU	Tests A & B	Tests B & C	Tests C & A	OU	Tests A & B & C égaux
BLEU	JAUNE	ROUGE		VERT	ORANGE	VIOLET		MARRON

2) Score total aux tests A + B + C = 0 à 4 5 à 8 9 à 12 13 à 15 16 à 18

Niveau : I II III IV V

PROGRAMME (COULEUR + Chiffre romain) ➡

(Ex : BLEU IV)

VITESSE DE MARCHÉ

Test 4 mètres - vitesse de marche confortable :

Temps nécessaire pour marcher 4-mètres: _____ s / Vitesse de marche obtenue : _____ m/s

Attribuer l'objectif de marche relatif à la vitesse de marche obtenue

Objectif 1	Objectif 2	Objectif 3	Objectif 4
10 min	15 min	20 min	30 min
Si vitesse de marche :			
<0.4m/sec	≥ 0.4m/sec <0.59m/sec	>0.6m/sec <0.79m/sec	≥ 0.8m/sec

