

ActiSenior

BONUS 3

Kit d'Évaluation

Des tests simples et une grille de suivi pour montrer les progrès aux patients et aux familles

Imprimez une grille par personne et refaites les tests toutes les 8 à 12 semaines

À quoi sert ce kit

Cinq tests connus, faciles à faire passer et à expliquer. Toujours les mêmes, pour pouvoir comparer.

QUAND ÉVALUER

- Au début, pour savoir d'où l'on part et choisir le niveau des fiches.
- Toutes les 8 à 12 semaines, pour voir le changement.
- À la fin d'un programme, comme celui de 12 semaines du Bonus 5.

CE QU'IL VOUS FAUT

- ☐ Une chaise stable avec accoudoirs, adossée au mur
- ☐ Un chronomètre ou un téléphone
- ☐ Un mètre ruban et du ruban adhésif pour marquer le sol
- ☐ 3 mètres d'espace libre et bien éclairé
- ☐ La grille imprimée et un stylo

COMMENT LES FAIRE PASSER DE LA MÊME FAÇON

- Même chaise, mêmes chaussures fermées, même heure de la journée.
- Expliquez et montrez le test une fois ; laissez un essai d'entraînement.
- Restez à côté de la personne, prêt à l'aider.
- Notez le résultat sur le moment, pas de mémoire.

Important

Ces tests sont indicatifs : ils ne posent aucun diagnostic et ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un kinésithérapeute. Ils servent à mesurer les changements chez une même personne au fil du temps. En cas de douleur, de vertige, d'essoufflement ou de chute récente, consultez un médecin ou un kinésithérapeute avant de continuer.

Avant de commencer

Deux minutes de vérification qui évitent les mauvaises surprises.

ARRÊTEZ ET CONSULTEZ EN CAS DE

- ☐ Douleur dans la poitrine, essoufflement au repos ou palpitations
- ☐ Vertige, vision floue ou malaise récent
- ☐ Une chute au cours du dernier mois, encore non évaluée
- ☐ Chirurgie ou prothèse de moins de 3 mois sans accord médical
- ☐ Douleur vive dans une articulation ou fièvre

DONNÉES DE LA PERSONNE

Nom	Âge	Date

Diagnostics ou opérations à prendre en compte

Aide à la marche utilisée	Chutes dans la dernière année	Peur de tomber

Test 1 · Se lever et marcher

Le test le plus utilisé pour évaluer la mobilité et le risque de chute. Il se fait une seule fois, chronométré.

COMMENT LE FAIRE PASSER

- › La personne part assise, dos appuyé et bras sur les accoudoirs.
- › Au signal, elle se lève, marche 3 mètres à son pas habituel et sûr, fait demi-tour, revient et s'assoit.
- › Le chronomètre part au signal et s'arrête dès qu'elle est de nouveau assise sur la chaise.
- › Elle peut utiliser sa canne ou son déambulateur habituel : notez-le sur la grille.

COMMENT LIRE LE RÉSULTAT

Temps	Lecture indicative	Quoi travailler
Moins de 10 s	Mobilité préservée	Entretenir : fiches de niveau 2 et 3
De 10 à 19 s	Autonome, mais à renforcer	Force des jambes et des chevilles (fiches 77 à 102)
De 20 à 29 s	Risque de chute plus élevé	Programme Pied Ferme et travail avec appui
30 s ou plus	Dépendance pour se déplacer	Niveau 1 assis et bonus Chaise Active

La valeur sert surtout à comparer avec la prochaine mesure de la même personne. Une amélioration de 2 ou 3 secondes est déjà un changement qui se voit dans la vie quotidienne.

Test 2 · S'asseoir et se lever en 30 secondes

Il mesure la force des jambes, la base pour se lever seul.

COMMENT LE FAIRE PASSER

- › Chaise stable contre le mur, sans accoudoirs si possible.
- › Bras croisés sur la poitrine, pieds bien à plat au sol.
- › Au signal, elle se lève complètement et se rassoit, autant de fois que possible en 30 secondes.
- › Ne comptez que les répétitions complètes. Si elle finit de se lever au moment du signal, celle-ci compte.

FOURCHETTE ATTENDUE, À TITRE DE REPÈRE

Âge	Femmes	Hommes
60 à 64	12 à 17	14 à 19
65 à 69	11 à 16	12 à 18
70 à 74	10 à 15	12 à 17
75 à 79	10 à 15	11 à 17
80 à 84	9 à 14	10 à 15
85 à 89	8 à 13	8 à 14
90 à 94	4 à 11	7 à 12

En dessous de la fourchette, donnez la priorité à la force des jambes : fiches 91 à 102 et fiches avec élastique 119 à 130. Si aucune répétition ne sort sans les mains, commencez par la fiche 93 et utilisez les accoudoirs.



Attention

Chaise toujours contre le mur et une de vos mains près de son épaule. En cas de vertige au moment de se lever, arrêtez le test et attendez quelques minutes, assise.

Test 3 · Équilibre debout

Trois positions, de la plus facile à la plus difficile. Jusqu'à 10 secondes chacune.

COMMENT LE FAIRE PASSER

- › Placez-vous à côté de la personne, chaise ou plan de travail à portée.
- › Pieds joints, 10 secondes. Si elle y arrive, passez à la suivante.
- › Semi-tandem : le talon d'un pied à côté du gros orteil de l'autre, 10 secondes.
- › Tandem : un pied juste devant l'autre, alignés, 10 secondes.
- › Arrêtez dès qu'elle bouge les pieds, s'accroche à quelque chose ou atteint 10 secondes.

RÉSULTAT

Position	Secondes	S'est accrochée	Observations

Jusqu'où elle va	Quoi travailler
Ne tient pas pieds joints	Travail assis et debout avec les deux mains en appui
Pieds joints oui, semi-tandem non	Fiches chevilles et pieds (83 à 90) et pas de côté avec appui
Semi-tandem oui, tandem non	Ajouter de l'équilibre avec une seule main en appui
Tandem 10 secondes	Passer au niveau 3 des fiches

Test 4 · Vitesse de marche sur 4 mètres

Marcher vite et en sécurité prédit l'autonomie mieux que presque tout autre test.

COMMENT LE FAIRE PASSER

- › Marquez au ruban le départ et les 4 mètres ; laissez 1 mètre avant et après pour accélérer et ralentir.
- › La personne marche à son pas habituel, avec son aide à la marche si elle en utilise une.
- › Chronométrez du moment où le premier pied dépasse la marque de départ jusqu'à celle d'arrivée.
- › Faites deux essais et notez le meilleur.

CALCUL RAPIDE

Vitesse = 4 divisé par le nombre de secondes. Par exemple, 5 secondes donnent 0,80 mètre par seconde.

Résultat	Lecture indicative	Quoi travailler
Plus de 1,0 m/s	Marche préservée	Entretien et ajouter la double tâche (fiche 144)
De 0,8 à 1,0 m/s	Commence à ralentir	Force des jambes et marche avec appui
Moins de 0,8 m/s	Signe de fragilité, mieux vaut orienter	Programme Pied Ferme et suivi médical

Essai 1 (s)	Essai 2 (s)	Meilleur temps	Mètres par seconde

Test 5 · Portée fonctionnelle

Jusqu'où la personne peut se pencher en avant sans perdre l'équilibre.

COMMENT LE FAIRE PASSER

- › Fixez le mètre ruban à l'horizontale sur le mur, à hauteur d'épaule.
- › La personne se place de côté contre le mur, sans le toucher, et tend un bras devant elle, poing fermé.
- › Notez où se trouve le poing. Demandez-lui ensuite d'aller le plus loin possible sans faire un pas ni décoller les talons.
- › La différence entre les deux marques est la portée.

Portée	Lecture indicative	Quoi travailler
Plus de 25 cm	Bon contrôle de l'équilibre	Entretenir
De 15 à 25 cm	Contrôle limite	Tronc et hanches (59 à 76) et attraper assis
Moins de 15 cm	Risque de chute élevé	Travail assis et avec appui, éviter de se baisser seul



Sécurité

Restez du côté libre de la personne, un bras près de sa taille sans la toucher. Arrêtez le test si elle s'appuie au mur ou décolle un pied.

Grille de progrès

Une feuille par personne. Quatre mesures suffisent pour toute une année.

Nom	Âge

Test	Date	Date	Date	Date

Test	Unité	1re	2e	3e	4e
Se lever et marcher	secondes				
S'asseoir et se lever	répétitions				
Équilibre pieds joints	secondes				
Équilibre semi-tandem	secondes				
Équilibre tandem	secondes				
Vitesse de marche	m/s				
Portée fonctionnelle	cm				

Notes et changements dans la vie quotidienne

De l'évaluation au plan

Que faire des résultats de chaque test.

Si le résultat le plus faible est	Commencez par
S'asseoir et se lever	Force fonctionnelle (91 à 102) et élastique (119 à 130), 3 fois par semaine
Équilibre	Chevilles et pieds (83 à 90) et Programme Pied Ferme du Bonus 5
Vitesse de marche	Hanches et genoux (69 à 82) et vie quotidienne (131 à 144)
Portée fonctionnelle	Tronc (59 à 68) et attraper des objets, toujours avec un appui à portée
Se lever et marcher	Se lever de la chaise (fiche 131) et marche avec appui

COMMENT EN PARLER

- Montrez la grille et pointez le chiffre qui s'est amélioré, même un peu.
- Traduisez-le en vie quotidienne : « deux secondes de moins, c'est arriver à temps pour décrocher le téléphone ».
- Laissez à la famille une copie de la grille et une fiche du Bonus 6.



À retenir

Ces tests sont indicatifs : ils ne posent aucun diagnostic et ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un kinésithérapeute. Ils servent à mesurer les changements chez une même personne au fil du temps. En cas de douleur, de vertige, d'essoufflement ou de chute récente, consultez un médecin ou un kinésithérapeute avant de continuer.