

# Séance 18 : Test physique debout

## Pourquoi un test ?

Les tests d'évaluation de la force musculaire permettent avant tout d'identifier la force ou la faiblesse de certains groupes musculaires ou de déséquilibres entre les groupes musculaires.

## Objectif

Évaluer la force musculaire des membres inférieurs.

## Matériel

1 chaise

1 chronomètre

## Le test du lever de chaise

**Mesure** : Temps nécessaire en secondes pour réaliser 10 levers de chaise enchainés.

### Déroulement :

- Placer la chaise contre un mur ou de façon à la maintenir immobile.
- Départ en position assise, le dos droit, légèrement avancée sur la chaise, les bras croisés sur la poitrine, les pieds bien appuyés sur le sol écartés de la largeur des épaules et légèrement derrière les genoux.
- Se lever complètement de la chaise le plus rapidement, en sécurité, 10 fois consécutives, sans utiliser les membres supérieurs et sans toucher le dossier de la chaise.
- Le chronomètre est déclenché au démarrage du 1<sup>er</sup> lever et il est arrêté lorsque vous vous asseyez après le 10<sup>ème</sup> lever.
- Exécuter trois séries de 10 répétitions avec un repos de 2 minutes entre chaque série.

**Adaptation** : Exécuter 1 série de 10 répétitions

**Recommandation** : Si vous avez des problèmes d'équilibre, effectuer ce test avec une tierce personne pour un assurance éventuel.

**Evaluation :** Nous vous proposons une évaluation individuelle en répondant à ces différentes questions.

- Avez-vous réussi à réaliser les 3 séries de 10 répétitions ?
- Avez-vous amélioré votre temps entre chaque série ?
- Avez-vous eu des problèmes d'équilibre ?
- Avez-vous réalisé ce test facilement ?
- Avez-vous ressenti une perte de puissance musculaire pendant les derniers levers de chaque série ?

***Si vous avez eu des difficultés à réaliser ce test, nous vous invitons à reprendre les séances 2 et 6 afin d'améliorer la force musculaire de vos membres inférieurs.***