

En plus de la mesure de la force des quadriceps, les résultats obtenus mettent en évidence leur endurance à répéter un mouvement dynamique. Le renforcement des quadriceps est à privilégier dans une optique de préservation de l'autonomie de déplacements, de préservation de l'équilibre et de prévention des chutes.

BUT : mesurer la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement.



DURÉE : 30 secondes

MATÉRIEL : une chaise, un chronomètre

CONSIGNES : Le sujet, assis sur une chaise doit se redresser debout genoux tendus, le plus grand nombre de fois possible sur une durée chronométrée de 30 secondes. Les bras sont placés en croix sur la poitrine.

Précautions : s'assurer que la personne n'a pas de problèmes d'équilibre liés à un étourdissement et qu'elle n'est jamais victime de pertes de connaissance. Placer la chaise contre un mur ou une surface solide pour éviter le recul de celle-ci durant le test.

MESURES : l'évaluateur compte le nombre de relevés exécutés en 30 secondes. Un seul essai chronométré.

RÉSULTATS :

INDICE POUR LES FEMMES					
21 à 30 ans	31 à 40 ans	41 à 50 ans	51 à 60 ans	61 ans et +	indice
> 33	> 26	> 23	> 18	> 17	5
28 - 33	22 - 26	19 - 23	17 - 18	15 - 17	4
22 - 27	19 - 21	17 - 18	15 - 16	13 - 14	3
20 - 21	17 - 18	15 - 16	13 - 14	11 - 12	2
< 20	< 17	< 15	< 13	< 11	1

INDICE POUR LES HOMMES					
21 à 30 ans	31 à 40 ans	41 à 50 ans	51 à 60 ans	61 ans et +	indice
> 33	> 34	> 25	> 21	> 19	5
30 - 33	32 - 34	22 - 25	18 - 21	17 - 19	4
25 - 29	27 - 31	20 - 21	14 - 17	14 - 16	3
18 - 24	21 - 26	18 - 19	12 - 13	10 - 13	2
< 18	< 21	< 18	< 12	< 10	1

