

Le Senior Fitness Test

Introduction

L'autonomie des seniors est devenue, depuis 2 décennies, un réel enjeu de santé publique. En effet, le bien vieillir et la lutte contre la fragilité font aujourd'hui partie des principaux objectifs de prévention pour les plus de 60 ans.

A ce titre la pratique d'activité physique adaptée peut jouer un rôle majeur dans le maintien et le développement de la vitalité physique et mental (ce qui est un axe majeur du plan bien vieillir). Les études scientifiques montrent d'ailleurs un effet dose-dépendant de la pratique.

Ainsi, il apparaît comme essentiel de mesurer et quantifier les capacités physiques pour adapter au mieux les programmes de réentraînement. Le Senior Fitness Test (SFT) est un outil de terrain issu de la littérature scientifique, permettant cette évaluation.

1) Les qualités physiques mesurées

Le Senior Fitness Test a pour objectif d'évaluer la condition physique des personnes âgées de 60 ans et plus. Il quantifie les différentes qualités de la condition physique :

| | Définition | Systèmes mis en jeu |
|------------------|--|--|
| Endurance | Capacité à maintenir de manière prolongée un niveau d'intensité. | Le système cardiorespiratoire, le système nerveux et le système musculaire. |
| Equilibre | Ensemble des processus qui visent à assurer la posture et le mouvement. | Système multi-sensoriel préétabli qui évolue au cours de la vie en fonction de l'environnement. |
| Force Musculaire | Capacité d'un muscle à exercer une force contre résistance. | Système nerveux (central et périphérique) Unités motrices des muscles des membres inférieurs et supérieurs. |
| Souplesse | Capacité permettant d'exercer des mouvements corporels d'une grande amplitude. | Système articulaire et musculaire. |

Le Senior Fitness Test

2) Les tests du SFT

ENDURANCE

Test de 2 minutes sur place

Objectif : Nombre de montées de genou (à mi-distance entre la rotule et la crête de l'os iliaque) pendant 2 minutes.

Test de marche de 6 minutes

Objectif : Distance parcourue en 6 minutes sur un parcours de 50 mètres.
(cf : http://www.kiwicube.fr/article/13_test-de-marche-de-6-minutes.html).

EQUILIBRE

Aller-retour en marchant

Objectif : Réaliser, le plus rapidement possible : se lever d'une position assise, marcher 2,5 mètres, faire demi-tour et retourner s'asseoir.

FORCE

Test de flexion de bras

Objectif : Assis sur une chaise, réaliser le plus grand nombre de flexion de bras (avec un haltères) du quadriceps jusqu'aux épaules (2kg pour les femmes, 3kg pour les hommes).

Test de Assis/Debout

Objectif : Assis sur une chaise, réaliser le plus grand nombre de lever avec les bras croisés sur la poitrine.

SOUPLESSE

Souplesse haut du corps

Objectif : Une main au-dessus de l'épaule, paume contre le dos et l'autre atteint le milieu du dos, paume vers l'extérieur, mesurer la distance entre les majeurs.

Souplesse du tronc

Objectif : Assis sur le rebord d'une chaise, une jambe tendue, les mains cherchent à atteindre le pied, la distance entre le bout des doigts et le pied est mesuré.

Le Senior Fitness Test

Pour chaque test il existe des normes permettant d'**apprécier les capacités de la personne testée**. Cependant, ces normes restent **générales** et ne prennent pas en compte les caractéristiques (taille, poids, polypathologies...). L'appréciation de l'évolution des personnes pourra se faire ainsi par **comparaison de test Pré et Post**.

Tableau 2 Moyenne et écart-type (entre parenthèses) des scores pour chaque test, selon le sexe et la classe d'âges.

| Classes d'âges | 60–64 ans | 65–69 ans | 70–74 ans | 75–79 ans | 80–84 ans | 85–89 ans |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 30 secondes assis debout (nombre de levers) | | | | | | |
| Femmes | 14,0 (3,5) | 13,7 (3,5) | 13,3 (3,1) | 13,0 (3,7) | 11,9 (4,3) | 11,0 (4,5) |
| Hommes | 15,5 (3,9) | 15,6 (3,7) | 14,8 (3,6) | 13,9 (2,8) | 13,6 (4,1) | 12,5 (7,0) |
| Flexion de bras (nombre de répétitions) | | | | | | |
| Femmes | 14,8 (4,3) | 13,9 (4,1) | 13,5 (4,1) | 13,2 (4,0) | 12,6 (3,8) | 12,2 (2,8) |
| Hommes | 17,8 (6,09) | 17,3 (4,5) | 16,0 (4,8) | 15,2 (3,7) | 14,3 (5,1) | 14,9 (4,6) |
| 6 minutes marche (mètres) | | | | | | |
| Femmes | 551,7 (86,4) | 542,5 (76,2) | 511,6 (87,3) | 480,2 (84,3) | 441,9 (108,1) | 365,8 (100,3) |
| Hommes | 629,7 (82,5) | 616,5 (75,0) | 579,6 (70,8) | 538,9 (99,5) | 466,2 (99,5) | 467,1 (110,9) |
| 2 minutes sur place (nombre de pas) | | | | | | |
| Femmes | 83,4 (18,8) | 78,3 (18,5) | 69,4 (17,3) | 73,6 (15,4) | 62,7 (25,0) | 47,3 (18,9) |
| Hommes | 92,2 (22,3) | 90,5 (16,4) | 87,1 (17,5) | 75,1 (14,4) | 74,5 (18,6) | 51,8 (20,0) |
| Souplesse assis sur une chaise (cm) | | | | | | |
| Femmes | 5,1 (10,9) | 4,2 (10,9) | 1,3 (10,6) | 2,1 (10,4) | -1,2 (12,8) | -1,4 (10,8) |
| Hommes | 2,3 (13,8) | 2,6 (14,2) | 0,07 (13,2) | -1,25 (10,2) | -1,55 (11,7) | -9,53 (14,9) |
| Gratte-dos (cm) | | | | | | |
| Femmes | 1,0 (7,5) | -0,6 (8,8) | -2,6 (9,7) | -2,9 (9,6) | -6,7 (11,9) | -10,3 (12,4) |
| Hommes | -3,68 (10,0) | -4,7 (13,3) | -6,3 (12,7) | -8,6 (14,7) | -7,4 (9,7) | -19,7 (13,5) |
| Aller-retour en marchant (secondes) | | | | | | |
| Femmes | 5,3 (1,3) | 5,6 (1,1) | 6,1 (2,8) | 6,6 (2,7) | 7,7 (4,0) | 10,0 (5,6) |
| Hommes | 4,8 (0,6) | 4,9 (1,1) | 5,0 (0,8) | 5,3 (1,0) | 6,2 (1,7) | 6,7 (2,7) |

3 Les conditions de passations

1 **Ordre de passation des tests** : il existe un ordre chronologique proposé dans la littérature scientifique pour permettre le bon déroulement du SFT.

| | |
|---|------------------------------------|
| 1 | 30 s Assis/Debout |
| 2 | 30 s Flexion bras |
| 3 | Souplesse du tronc |
| 4 | Aller-retour en marchant |
| 5 | Gratte dos |
| 6 | TM6 ou Test de 2 minutes sur place |

2 **Le matériel nécessaire** :

- Une chaise sans accoudoir, avec une assise à 43 cm
- 2 haltères, un de 2 kg et un de 3 kg
- 1 mètre ruban, un décimètre, un chronomètre, 1 plot
- Conseillé : un cardio-fréquencemètre et une échelle de Borg

3 **Les consignes** : Chaque test doit être expliqué de manière claire au pratiquant. Avant la réalisation de la performance, il est conseillé de demander au pratiquant de réaliser le mouvement quelques fois pour vérifier la bonne compréhension.

Le Senior Fitness Test

CONCLUSION

Le **Senior Fitness Test** est un protocole d'évaluation complet de la condition physique. Il est composé de **6 tests** permettant d'apprécier et de mesurer les capacités fonctionnelles renvoyant aux **gestes de la vie quotidienne**.

Il présente l'avantage d'être étayé par un nombre de données importantes mais aussi d'avoir une **mise en place simple et rapide**. En effet, on considère que **20 minutes suffisent** à réaliser l'ensemble des tests avec un sujet. C'est ainsi un excellent outil permettant une évaluation initiale des capacités physiques permettant d'établir par la suite un **programme de réentraînement personnalisé**.

Bibliographie

- **Rikli RE, Jones CJ.** « The development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. » J of Aging and Physical Activity, 1999a ; 7 : 129-161.
- **Rikli RE, Jones CJ.** « Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60–94. » J of Aging and Physical Activity, 1999b ; 7 : 162-181.
- **Jones CJ, Rikli RE.** « Senior Fitness Test Manual. » J of Aging and Physical Activity, 2002 ; 10 : 1, 110.
- **Fournier J, Vuillemin A, Le Cren F.** « Mesure de la condition physique chez les personnes âgées. Evaluation de la condition physique des seniors : adaptation française de la batterie américaine « Senior Fitness Test ». » Science & Sport, 2012 ; 27 : 254-259.
- **Institut national de la santé et de la recherche médical.** Activité physique : contexte et effets sur la santé. Paris : Inserm ; 2008.