

Note sur les indicateurs d'évaluation

La Fondation de France évalue continuellement ses programmes et les initiatives innovantes qu'elle soutient. Pour accompagner cette dynamique, la note ci-jointe présente les indicateurs santé du programme « Sport et santé en milieu rural » que nous vous invitons à suivre tout au long de votre projet.

Les indicateurs proposés ci-dessous ne sont pas normatifs, ils sont des exemples d'indicateurs de réalisation et de résultats des actions mises en œuvre dont vous pouvez vous inspirer dans le cadre de votre démarche de suivi et d'évaluation.

Construits dans une logique de transversalité, ces indicateurs n'ont pas pour but de comparer les initiatives soutenues mais plutôt, sur la base de références communes et partagées, d'évaluer les impacts et incidences opérationnelles des projets sport et santé déployés sur les territoires ruraux.

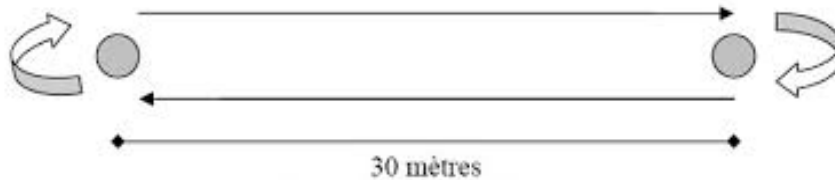
Le comité d'expert-e-s a sélectionné 3 indicateurs pour lesquels ils vous demandent d'être particulièrement vigilants. En ce qui concerne l'indicateur mesurant l'impact de votre projet sur la santé des personnes accompagnées, il vous encourage à choisir le test le plus adapté à votre projet. Vous trouverez 4 exemples des tests susceptibles d'être mis en place facilement et ne nécessitant pas de matériel spécialisé. Il vous recommande de les réaliser dès l'inscription de la personne dans le projet puis à des moments identifiés dans le temps pour mesurer la progression de la personne.

Indicateurs à renseigner pour le rapport intermédiaire puis final :

- **l'assiduité** : le nombre de bénéficiaires et leur régularité au cours du temps ;
- **la mise en réseau** : le nombre et le type de partenariat créé au cours du temps ;
- **l'impact sanitaire de l'activité physique ou sportive régulière** sur les personnes accompagnées pour lequel vous trouverez les tests d'évaluation de la condition physique recommandés par nos expert-e-s ci-après.

TEST A PRIVILEGIER :
Test 6 minutes marche¹

Ce test permet une évaluation de l'aptitude d'endurance. Il est vivement recommandé par nos experts.



- **Point d'alerte sécurité :**
 - Assurez-vous que vous avez déjà obtenu un antécédent médical du patient ayant pris en compte toute les précautions et les contre-indications à l'épreuve d'effort.
- **Objectif :** évaluer l'endurance cardio-vasculaire et la mobilité.
- **Matériel :** un parcours plat que l'on a pu étalonner par des plots, un chronomètre, voire un cardiofréquencemètre.
- **Protocole :** après un échauffement, le sujet doit parcourir en marchant le plus vite possible, le plus de mètres en 6 minutes.
- **Résultat :** longueur parcourue
- **Mesure :** distance parcourue et nombre de pulsations cardiaques mesurées en fin d'épreuve

¹ Test de marche. ATS statement: guidelines for the six-minute walk test. Am J Resp Crit Care Med 166, 111-17. 2002

Test en 2ème intention

Test du 2 minutes sur place²

Ce test permet de mesurer l'endurance aérobie. Il peut être utilisé si le premier test ne peut être mis en place.



- **Point d'alerte sécurité :**
 - Vérifier si problème d'équilibre chez le participant.
 - Si difficulté à lever les genoux, diminuer la cadence ou faire une pause si besoin.
 - Rappeler de respirer pendant tout le test.
 - Le test doit être interrompu à tout moment si le participant montre des signes de vertiges, de douleur, de nausée ou de fatigue anormale.
 - A la fin du test, le participant est invité à marcher lentement afin d'abaisser sa température corporelle et sa fréquence cardiaque

- **Objectif :** Evaluer l'endurance aérobie, à utiliser en cas d'espace limité ou lorsque le temps ne permet pas la réalisation du 6-Minutes Marche.

- **Matériel :** Chronomètre, mètre ou corde de 1 mètre, ruban adhésif, voire compteur mécanique (pour s'assurer de l'exactitude des résultats)

- **Protocole**
 - **Préparation :** La hauteur du pas requise pour chaque participant correspond au point médian entre la rotule et la crête de l'os iliaque (pointe supérieure de la hanche). Ce point peut être mesuré à l'aide d'un mètre, ou simplement en prenant le point médian d'une corde tirée entre le milieu de la rotule et la crête de l'os iliaque. Pour matérialiser la hauteur correcte à laquelle le genou doit se lever une pile de livres peut être utilisée, une règle peut être attachée à une chaise ou encore du ruban adhésif peut être collé au mur.
 - **Action :** Au signal, le participant commence à marcher (et non courir) sur place, en débutant par le genou droit, et en réalisant le maximum de pas durant le temps imparti. Bien que les deux

² Dugas, E.W. (1996). The development and validation of a 2-minute step test to estimate aerobic endurance in older adults. Unpublished master's thesis, California State University, Fullerton, CA.

Johnston, J. (1998). Validation of a 2-minute step-in-place test relative to treadmill performance on older adults. Unpublished master's thesis, California State University, Fullerton, Fullerton, CA

genoux doivent atteindre alternativement la hauteur matérialisée, l'évaluateur ne compte que les fois où le genou droit atteint le point fixé. L'évaluateur veille à la fois à ce que le participant ne perde pas l'équilibre, et à ce que la bonne hauteur soit atteinte par les genoux. Dès que cette hauteur n'est plus accessible, le participant doit interrompre ses pas jusqu'à ce qu'il recouvre la forme requise pour continuer. L'exercice peut reprendre si les 2 minutes ne sont pas écoulées. En cas de besoin, le participant peut placer une main sur une table ou une chaise pour maintenir son équilibre. Pour évaluer sa propre cadence et pour s'assurer de la qualité du comptage, un essai doit être réalisé préalablement à la passation du test. Avant le test, l'évaluateur réalise une démonstration et invite les participants à s'exercer brièvement pour s'assurer de leur compréhension. Les participants sont informés une fois que la première minute est écoulée, ainsi qu'à 30 secondes de la fin.

- **Résultat** : Le résultat correspond au nombre de fois où le genou droit atteint la hauteur réglementaire.
- **Mesure** : Nombre de montées de genou réalisées pendant 2 minutes, en levant chaque genou jusqu'à un point situé à mi-distance entre la rotule et la crête de l'os iliaque (pointe supérieure de la hanche)

Test en 3ème intention

Test debout - assis 30 secondes³

Ce test permet de mesurer la force au niveau des membres inférieurs.



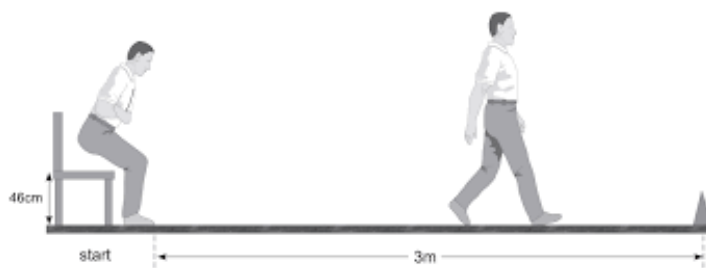
- **Point d'alerte sécurité**
 - S'assurer que la personne n'a pas de problèmes d'équilibre et qu'elle n'est pas victime de perte de connaissance. Il est recommandé une grande vigilance si perte d'équilibre (une personne doit être prête à intervenir).
 - Il est préférable de placer la chaise contre un mur ou de façon à la maintenir immobile.
 - Arrêter le test si le participant ressent des douleurs, notamment à la poitrine
 - Rappeler de respirer pendant tout le test
- **Objectif** : mesurer la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement.
- **Matériel** : Une chaise avec dossier sans accoudoir placée contre un mur ou de façon à la maintenir immobile (43cm de hauteur), un chronomètre
- **Protocole** :
 - **Préparation** : Le test débute lorsque le participant est assis au milieu de la chaise, le dos droit, les pieds à plat sur le sol. Les bras sont croisés au niveau des poignets et les mains posées sur la poitrine.
 - **Action** : Au signal, le participant, bras en croix sur la poitrine, se lève complètement avant de se rasseoir dans la position initiale. Par debout, on entend être redressé et genoux tendus. Il est invité à réaliser le maximum de levers pendant 30 secondes. Après une démonstration réalisée par l'évaluateur, un à trois essais sont effectués pour s'assurer de la compréhension de l'exercice. Alors débute le test d'une durée de 30 secondes.
- **Résultat** : Le résultat correspond au nombre total de levers réalisés correctement au cours des 30 secondes. Si le participant a réalisé plus d'un demi-lever à la trentième seconde, ce lever doit être comptabilisé.
- **Mesures** : nombre de levers réalisés en 30 secondes, avec les bras croisés sur la poitrine.

³ Csuka M., & McCarty DJ. (1985). Simple method for measurement of lower extremity muscle strength. The American Journal of Medicine, 78: 77-81

Test en 4ème intention

Timed up and go - Test de la chaise chronométré⁴

Ce test clinique de locomotion et d'équilibre permet de mesurer le transfert assis/debout, la marche sur 3 mètres et les changements de direction. Il est à réserver aux sujets fragilisés, avec une mobilité limitée (sujets âgés).



- **Point d'alerte sécurité :**
 - Toujours suivre de près le sujet lors de l'exécution du parcours.
 - Noter les arrêts, hésitations, déséquilibres, etc.
- **Objectif :** mesurer les capacités motrices et l'équilibre de la personne
- **Matériel :** une chaise avec appui-bras; hauteur de siège 46 cm (standard), un chronomètre, un parcours d'une longueur de 3 mètres, un cône au niveau de la ligne où le sujet doit tourner, éventuellement son assistance mécanique (canne, déambulateur...).
- **Protocole**
 - **Préparation :** Le sujet porte ses chaussures habituelles. Il utilise l'accessoire de marche qu'il prend habituellement pour se déplacer à l'intérieur d'une maison ou d'un établissement. L'évaluateur démarre le chronomètre lorsque le dos du sujet décolle de la chaise et l'arrête lorsque la personne a le dos appuyé contre le dossier de la chaise.
 - **Actions :** Le patient se lève d'une chaise, marche 3 mètres à son rythme habituel, se retourne, revient et s'assoit sur la chaise (directement, sans faire le tour de la chaise). Arrondir à la seconde.
- **Résultats :**
 - La personne se lève du fauteuil en utilisant les accoudoirs : oui/non
 - La personne traverse la pièce - distance de 3 mètres : oui/non
 - La personne fait demi-tour : oui/non
 - La personne revient s'asseoir : oui/non
 - Temps nécessaire pour effectuer tout le parcours : _____ secondes.
 - Assistance mécanique : oui/non
- **Mesures :** Temps à parcourir l'ensemble du parcours : X secondes
Les personnes âgées vivant à domicile et n'ayant pas de troubles de l'équilibre ou de la marche réalisent cet exercice en moins de 14 secondes (= TUG négatif) ; un temps supérieur à 14 secondes témoigne d'une mobilité diminuée et d'un risque de chute 3 (= TUG positif).

⁴ Ce test fait partie du **Short Physical Performance Battery (SPPB)** qui comprend plusieurs tests pour évaluer les capacités physiques des personnes âgées (Guralnik JM, Simonsick EM, Ferrucci L, et al. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. J Gerontol Med Sci. 1994; 49:M85-M94)