



GOVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



Tests alternatifs à l'évaluation des personnes en situation de handicap

Journées Nationales des Maisons Sport-Santé - 19 & 20 juin 2025

Contexte : La pratique d'une activité physique adaptée (APA) est essentielle pour les personnes en situation de handicap (PSH) afin de prévenir les complications liées à la pathologie et d'améliorer leur santé globale ainsi que leur qualité de vie et le maintien de leur autonomie [1,2]. L'évaluation de leur condition physique et de leurs capacités fonctionnelles demeure donc indispensable dans le parcours de prise en charge au sein des Maisons Sport Santé (MSS), afin d'optimiser leur orientation dans la pratique d'une APA. L'**objectif** de ce poster est d'apporter des alternatives aux tests actuellement utilisés par les MSS si toutefois ces derniers ne sont pas réalisables. Ces tests sont fiables, reproductibles, faciles à mettre en place et sont adaptés aux PSH.

Pôle
Médical Sportif
CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy

-Test de 10 mètres de marche (10MWT)- [3]

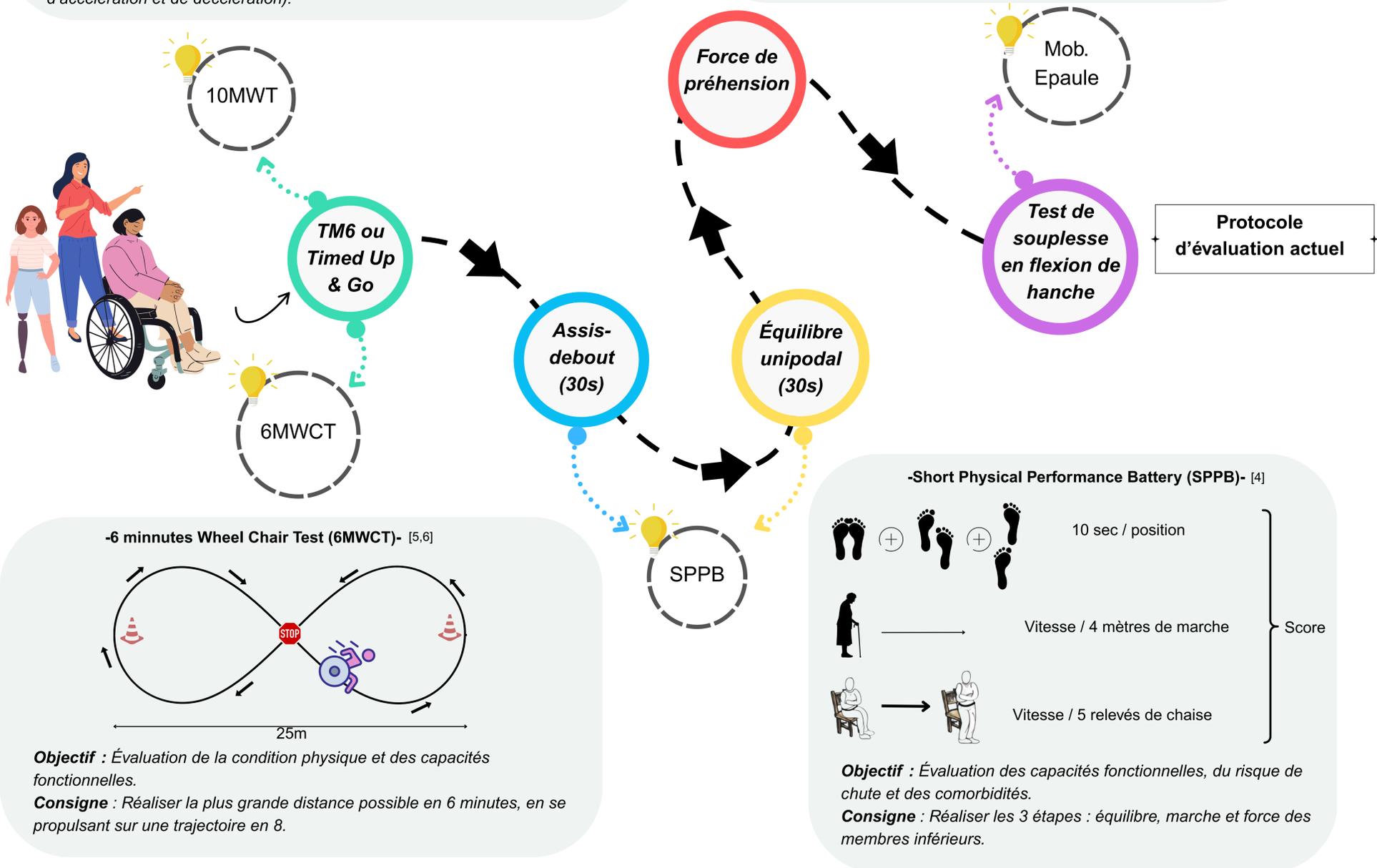


Objectif : Évaluation de la vitesse de marche, de la capacité fonctionnelle, du risque de chute / de troubles cardio-respiratoires / de sarcopénie et de mortalité.
Consigne : Marcher le plus vite possible entre les deux drapeaux (2 mètres d'accélération et de décélération).

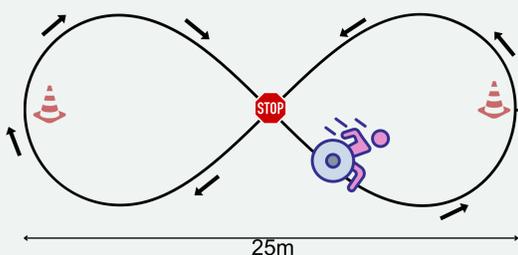
-Test de mobilité d'épaule- [7]



Objectif : Évaluer l'amplitude bilatérale et réciproque des mouvements de l'épaule.
Consigne : Adopter une position combinant une rotation interne, une extension et une adduction de l'épaule ; de rotation externe avec flexion et abduction de l'épaule, afin de rejoindre les deux poings dans le dos.

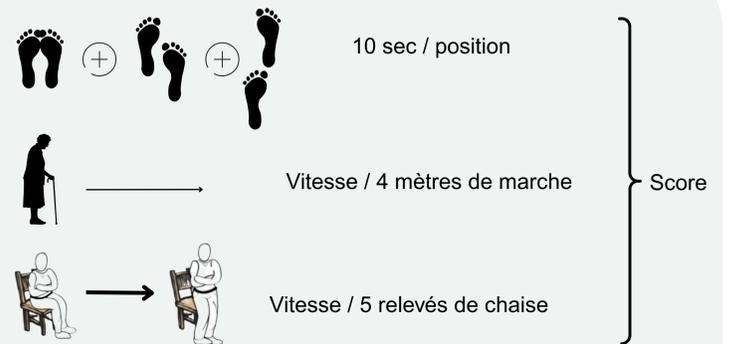


-6 minutes Wheel Chair Test (6MWCT)- [5,6]



Objectif : Évaluation de la condition physique et des capacités fonctionnelles.
Consigne : Réaliser la plus grande distance possible en 6 minutes, en se propulsant sur une trajectoire en 8.

-Short Physical Performance Battery (SPPB)- [4]



Objectif : Évaluation des capacités fonctionnelles, du risque de chute et des comorbidités.
Consigne : Réaliser les 3 étapes : équilibre, marche et force des membres inférieurs.

Bibliographie

- [1] Carty C, van der Ploeg HP, Biddle SJH, Bull F, Willumsen J, Lee L, Kamenov K, Milton K. The First Global Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines for People Living With Disability. J Phys Act Health. 2021 Jan 1;18(1):86-93
- [2] Lee H-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet. 2012;380(9838):219-229
- [3] Simone C, Gafner et Anne-Violette Bruyneel (2022) Test de 10 mètres de marche, Kinésithérapie, la Revue, Volume 22, Issues 248-249, Pages 46-49 ISSN 1779-0123.
- [4] De Fátima Ribeiro Silva, C., Ohara, D. G., Matos, A. F., Pinto, A. C. P. N., & Pegorari, M. S. (2021). Short Physical Performance Battery as a Measure of Physical Performance and Mortality Predictor in Older Adults: A Comprehensive Literature Review. International journal of environmental research and public health, 18(20), 10612.
- [5] Gagnon, D. H., Roy, A., Gabilson, S., Ducloux, C., Verrier, M. C., & Nadeau, S. (2016). Effects of Seated Postural Stability and Trunk and Upper Extremity Strength on Performance during Manual Wheelchair Propulsion Tests in Individuals with Spinal Cord Injury: An Exploratory Study. Rehabilitation research and practice, 2016, 6842324.
- [6] "The 6-minute manual wheelchair propulsion test: a novel, reliable and precise performance-based outcome measure for individuals with spinal cord injury," in Proceedings of the 16th International World Confederation for Physical Therapy Congress, D. Gagnon, M. F. Charbonneau, and S. Decary, Eds., Amsterdam, The Netherlands, June 2011.
- [7] Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014). Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 1. International journal of sports physical therapy, 9(3), 396-409.

Marie Turpaud, Msc, Chargée de mission sport-santé
marie.turpaud@creps-vichy.sports.gouv.fr

