



FORCE DES MEMBRES INFÉRIEURS



BUT :

- mesurer la force et la tonicité des membres inférieurs



CIBLE :

- adulte



LIEU :

- endroit calme
- en intérieur ou extérieur
- sur un terrain dur et stable



DURÉE :

- 2 min



MATÉRIEL :

- un chronomètre
- des stylos ou crayons à papier et des fiches de résultats

CONSIGNES :

- Debout, dos au mur, les pieds écartés de 20 cm environ (largeur du bassin).
- Laissez-vous glisser le long du mur en fléchissant les jambes de façon à obtenir un angle de 90 degrés entre le tronc et les cuisses, puis entre les cuisses et les jambes (articulation des genoux).
- L'objectif est de tenir le plus longtemps possible.

PRÉCAUTIONS :

- Posture : respecter les angles (genoux à l'aplomb de la cheville).
- Réalisation : quitter la position lentement.

La contraction isométrique intense et/ou prolongée comprime les vaisseaux sanguins. En quittant la position

CONTRE-INDICATIONS :

Malformations ou impotence fonctionnelle de la colonne vertébrale et/ou des genoux.

LECTURE DES RÉSULTATS :

Temps réalisé	>2min	1min 30s à 2min	55s à 1min 29s	35s à 54s	0s à 34s
Interprétation des résultats	Très supérieur à la moyenne	Un peu supérieur à la moyenne	Dans la moyenne	Un peu inférieur à la moyenne	Très inférieur à la moyenne
Indice à reporter sur le Pass'Sport	5	4	3	2	1

LE + SPORT SANTÉ

- En marge des indispensables qualités d'endurance, le travail engagé à partir de ce test permet une meilleure aisance dans les déplacements quotidiens, comme les montées d'escaliers. Une bonne musculature des membres inférieurs entre en jeu dans la préservation de l'équilibre et la prévention des chutes.