



Guide d'Évaluateur Sport Santé


BOUGER
avec le
Sport Adapté





Pourquoi ce guide ?

Pour qui ?

- > Référents sport santé des ligues et des CDSA.
- > Les établissements Médico-sociaux et/ou association hors établissement.

Pourquoi?

- > Connaître le logiciel « bouger avec le sport adapté ».
- > Connaître les protocoles.

Fréquence ?

- > Au moins deux évaluations par an et par pratiquant.



Sommaire

Profil de l'évaluateur.....	4
Données à renseigner	5
▪ Données obligatoires à renseigner (établissements, données anthropométriques IMC et rapport tour de taille et tour de hanche)	
▪ Autres données :	
- Profil d'activité du pratiquant	
- Profil de sédentarité du pratiquant	
- Protocole des tests sur la condition physique	
Protocole des tests.....	8
▪ IMC	
▪ Equilibre	
▪ Force membres supérieurs	
▪ Force membres inférieurs	
▪ Souplesse	
▪ Test de marche	
▪ Questionnaire qualité de vie	
▪ Mesure du nombre de pas avec le bracelet connecté	



Profil de l'évaluateur



Profil de l'évaluateur

Nom :

Prénom :

Fonction :

Adresse e-mail :

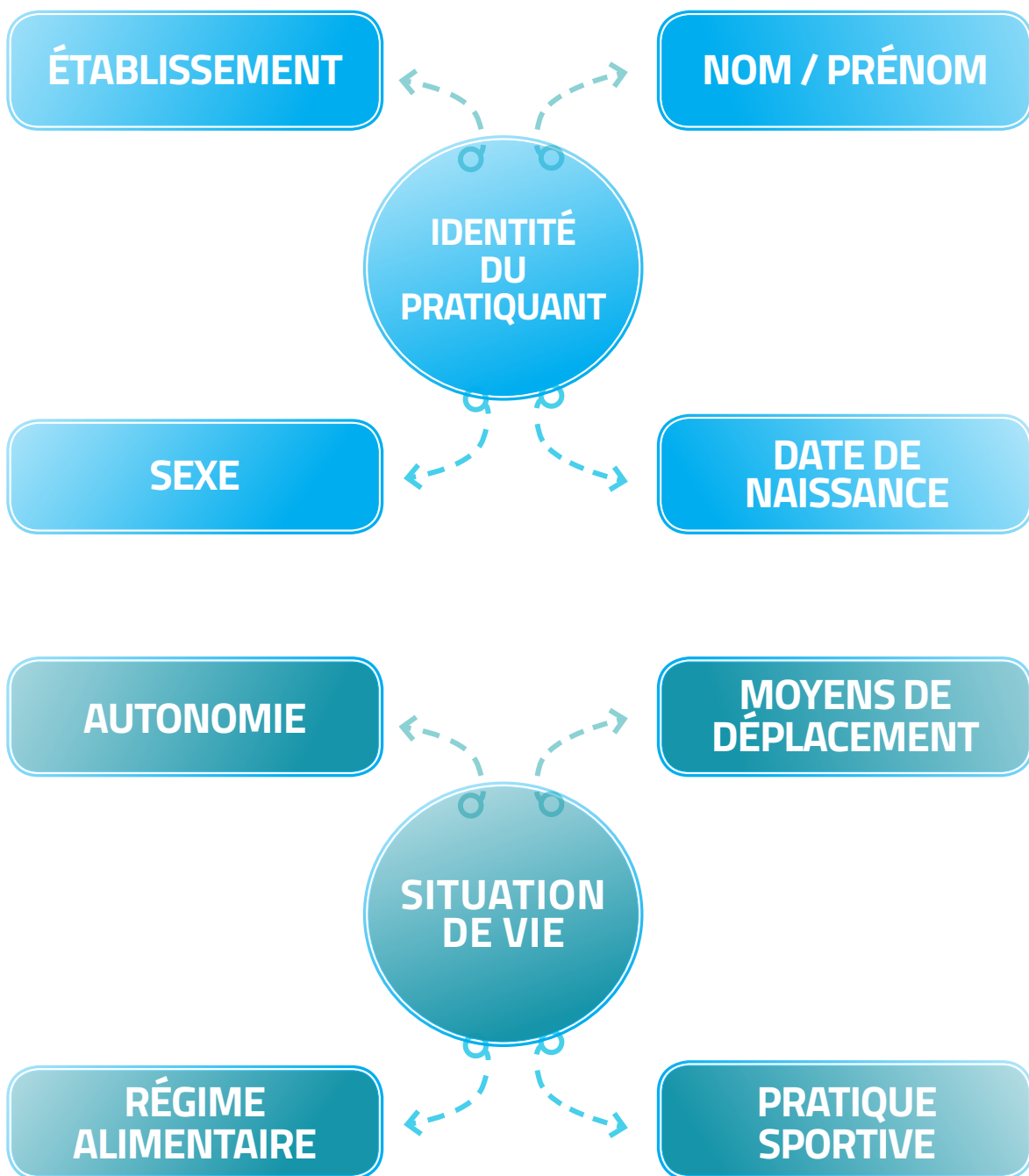
Établissement (si établissement ou éducateur sportif) :

Votre code évaluateur :



Profil du pratiquant

Profil général du pratiquant



Profil anthropométrique du pratiquant

Avant toute saisie d'un nouveau pratiquant, vous devez avoir enregistré la structure ou l'association de rattachement. Taille - Poids - Âge - Établissement ou association et Tour de taille - Tour de hanche.

Mesurer Le Rapport Taille Hanche ou RTH, analyser les valeurs :

- Enroulez le mètre-ruban autour de votre taille.
- Placez le mètre au creux de votre taille, à l'endroit le plus mince. Il s'agit souvent de la zone située juste au-dessus du nombril, au-dessus des articulations de la hanche. Le mètre-ruban doit être posé à plat sur la peau. Veillez à ce qu'il ne soit ni vrillé ni entortillé. Ne serrez pas, contentez-vous de prendre la mesure au plus près de la peau.
- Notez la mesure obtenue et intitulez-la « Tour de taille ».
Disons par exemple que la mesure est de 65 cm.
- L'unité de mesure que vous utilisez n'a pas d'importance, tant qu'il s'agit de la même pour les deux mesures.

Mesurer son tour de hanche :

- Enroulez le mètre-ruban autour de vos hanches.
- Mesurez votre tour de hanches au niveau le plus fort, généralement situé juste en dessous des articulations de la hanche. Prenez la mesure sans serrer, bien à plat, en veillant à ce que le mètre-ruban ne soit ni entortillé ni vrillé.
- Notez le résultat et intitulez-le « Tour de hanches ».
Disons par exemple que la mesure est de 80 cm.
- Utilisez bien la même unité de mesure pour le tour de hanches et pour le tour de taille. Dans le cas présent il s'agit dans les deux cas de mesures en centimètres

Calcul :

- Divisez votre tour de taille par votre tour de hanches.
Le résultat de ce calcul est votre rapport taille/hanches ou RTH. Il vous suffit de vous munir d'une calculatrice et de diviser le résultat de la mesure de votre tour de taille par le résultat de la mesure de votre tour de hanches.

Disons que votre tour de taille est par exemple de 65 cm et votre tour de hanche de 80 cm. $RTH = 65/80 = 0,8125$

Calculer votre rapport taille-hanche.

L'indice est calculé simplement en divisant la circonférence de la taille avec une circonférence de la hanche.

La valeur de l'indice est interprétée différemment en fonction du genre. Vous pouvez mesurer le tour de taille à 2 cm au-dessus du nombril.

- Pour l'homme lorsque le Rapport Taille Hanche ou RTH devient supérieur à 1 on parle d'obésité androïde ou lorsque le tour de taille à lui seul est supérieur à 100 centimètres.
- Pour la femme lorsque le Rapport Taille Hanche ou RTH devient supérieur à 0.85 on parle d'obésité androïde ou lorsque le tour de taille à lui seul est supérieur à 90 centimètres.

Homme	Femme	Risque pour la santé basé sur le RTH
moins de 0,95	moins de 0,80	Faible risque
de 0,96 à 1	de 0,81 à 0,85	Risque modéré
Supérieur à 1	Supérieur à 0,85	Risque élevé

Profil du pratiquant

Profil d'activité du pratiquant



TEMPS D'ACTIVITÉ	PAS D'ACTIVITÉ	ENTRE 20 ET 30 MINUTES	ENTRE 31 ET 45 MINUTES	ENTRE 46 MINUTES ET 1 HEURE	SUPÉRIEUR À : 1 HEURE
POINTS	1	2	3	4	5
LUNDI	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
MARDI	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
MERCREDI	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
JEUDI	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
VENREDI	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
SAMEDI	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
DIMANCHE	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
TOTAL DES POINTS					
INDICES	5	4	3	2	1
TOTAL POINTS SEMAINES	Entre 35 et 28	Entre 27 et 21	Entre 20 et 14	Entre 13 et 8	Égale à 7

Profil du pratiquant

Profil de sédentarité du pratiquant



Le « temps assis » correspond au temps que la personne passe en position assise ou allongée durant le temps d'éveil !
Ex. : Regarder la télé, ordinateur, jeu de société, manger à table, travail assis...

TEMPS ASSIS	SUPÉRIEUR À 8 HEURES	ENTRE 8 ET 6 HEURES	ENTRE 6 ET 4 HEURES	ENTRE 4 ET 2 HEURES	INFÉRIEUR À 2 HEURES
POINTS	1	2	3	4	5
LUNDI	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
MARDI	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
MERCREDI	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
JEUDI	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
VENDREDI	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
SAMEDI	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
DIMANCHE	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
TOTAL DES POINTS					
INDICES	5	4	3	2	1
TOTAL POINTS SEMAINES	Entre 35 et 28	Entre 27 et 21	Entre 20 et 14	Entre 13 et 8	Égale à 7

Récapitulatif des tests

Caractéristique anthropométrique :

Taille :

Poids :

Tour de taille :

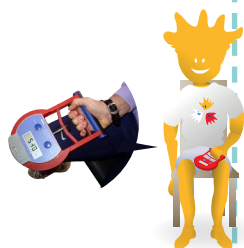


Équilibre statique sur une jambe :

Maintenir la position décrite (à gauche), le plus longtemps possible.

L'opérateur arrête le chronomètre quand la position n'est plus tenue.

Temps de maintien en secondes :



Force de l'avant bras et de la main :

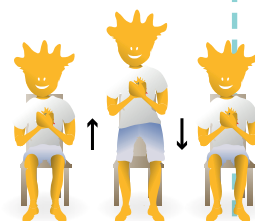
Assis sur une chaise, le bras posé sur la cuisse et la paume de main tournée vers le haut, le sujet doit serrer le dynamomètre le plus fort possible. 2 essais sont réalisés pour chaque main.

Force main droite (kg) :

1) 2)

Force main gauche (kg) :

1) 2)



Force des membres inférieurs :

Réaliser le mouvement assis-débout le plus grand nombre de fois, sur une période de 30 secondes (sans utiliser, les accoudoirs, les bras en croix sur la poitrine).

Nbre de mouvements réalisés :



Souplesse :

En gardant les jambes tendues et les pieds serrés, se pencher en avant pour descendre les mains le plus bas possible.

Je touche

Le sol avec les paumes des mains

Le sol avec les poings fermés

Le sol du bout des doigts

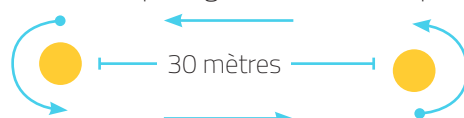
Mon coup de pied avec mes doigts

Le bas de mes tibias

Le milieu de mes tibias

Endurance :

Réaliser la plus grande distance possible en 6 minutes



Distance parcourues (en mètres) :

Indice Masse Corporelle

Tableau : classification du surpoids et de l'obésité par l'IMC d'après l'OMS, 2003

	Classe de l'obésité	IMC (kg/m ²)
Insuffisance pondérale		< 18,5
Poids normal		18,5 - 24,9
Surpoids		25,0 - 29,9
Obésité	I. Obésité modérée	30,0 - 34,9
	II. Obésité sévère	35,0 - 39,9
	III. Obésité morbide	≥ 40

Comment déterminer son IMC ?

$$\frac{\text{Poids}}{\text{Taille} \times \text{Taille}}$$



Profil pondéral	Indices
Poids normal*	5
Poids normal	4
Surpoids	3
Obésité II - Obésité I ou insuffisance pondérale	2
Obésité III	1

*IMC entre 20.1 et 23.3

Protocole de test

Equilibre sur une jambe (équilibre statique)

BUT

Mesurer l'efficacité du contrôle de la posture sur un support de surface réduite.

MATÉRIEL

Un Chronomètre

CONSIGNES

Se tenir sur une jambe, les yeux ouverts, le talon du pied de l'autre jambe placé sur la face interne du genou de la jambe d'appui ; bras relâchés de chaque côté du corps. Choisir la jambe qui convient le mieux droite ou gauche. 2 essais peuvent être réalisés.

MESURES

L'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet a une position correcte. Il arrête le chronomètre dès que le sujet perd l'équilibre (s'il commence à bouger ou dès que le pied n'est plus en contact avec le genou. Le résultat est noté en secondes, la durée maximale du test est de 60 secondes



	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	-	-	-	-	-	5
Femmes	-	-	-	-	-	
Hommes	-	-	-	-	-	4
Femmes	-	-	-	-	60 sec	
Hommes	-	-	-	60 sec	60 sec	3
Femmes	-	-	-	60 sec	35-59 sec	
Hommes	60 sec	60 sec	60 sec	35-59 sec	35-59 sec	2
Femmes	60 sec	60 sec	60 sec	35-59 sec	18-35 sec	
Hommes	< 60 sec	< 60 sec	< 60 sec	< 35 sec	< 35 sec	1
Femmes	< 60 sec	< 60 sec	< 60 sec	< 35 sec	< 18 sec	

Indice 5 : Pour toutes les cases avec l'insigne (-).



Protocole de test

Mesure de la force isométrique des muscles de la main et de l'avant bras (force de préhension)

BUT

Mesurer la force maximale d'agrippement.

MATÉRIEL

Un dynamomètre, une chaise.

CONSIGNES

Le sujet est assis sur une chaise, l'avant-bras du côté testé reposant sur la cuisse, paume de la main orientée vers le haut, le bras et le coude, en contact avec le corps. Au signal de l'évaluateur, le sujet doit serrer le dynamomètre le plus fort possible. Mesures : le sujet devra exécuter alternativement deux essais sur chaque main ; enregistrer le meilleur des deux essais de chaque main puis les additionner et faire la moyenne. (Résultats à 0,5 kilos près).



	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	≥ 57	≥ 57	≥ 53	≥ 50	≥ 46	5
Femmes	≥ 34	≥ 34	≥ 33	≥ 30	≥ 27	
Hommes	52 – 56	51 – 56	50 – 52	47 – 49	42 – 45	4
Femmes	31 – 33	31 – 33	30 – 32	27 – 29	25 – 26	
Hommes	48 – 51	47 – 50	47 – 49	44 – 46	38 – 41	3
Femmes	29 – 30	28 – 30	27 – 29	24 – 26	22 – 24	
Hommes	45 – 47	44 – 46	41 – 46	39 – 43	34 – 37	2
Femmes	26 – 28	25 – 27	24 – 26	21 – 23	20 – 21	
Hommes	≤ 44	≤ 43	≤ 40	≤ 38	≤ 33	1
Femmes	≤ 25	≤ 24	≤ 23	≤ 20	≤ 19	



Protocole de test

Test debout-assis 30 secondes (force au niveau des membres inférieurs)

ATTENTION

Pour ce test, s'assurer que la personne n'a pas de problèmes d'équilibre lié à un étourdissement et qu'elle n'est jamais victime de perte de connaissance. Il est recommandé une grande vigilance (une personne doit être prête à intervenir) si perte d'équilibre.

BUT

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

MATÉRIEL

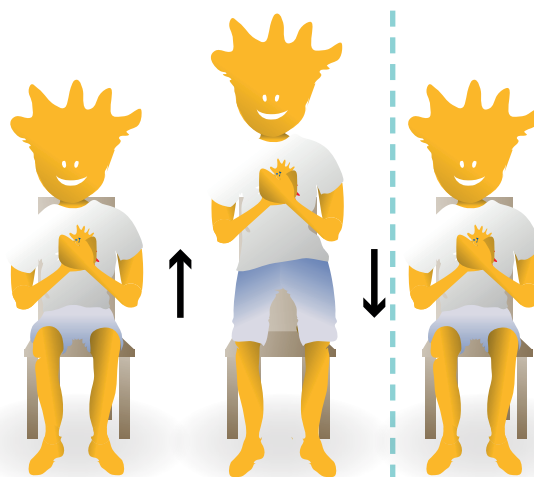
Une chaise avec dossier sans accoudoir placé contre un mur ou de façon à la maintenir immobile

CONSIGNES

Faire des flexions assis-debout pendant une période de 30 secondes, bras en croix sur la poitrine. (Par debout, on entend être redressé et genoux tendus).

MESURES

On compte le nombre de levées.



	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	≥ 34	≥ 34	≥ 25	≥ 21	≥ 18	5
Femmes	≥ 34	≥ 23	≥ 23	≥ 17	≥ 16	
Hommes	26 – 33	32 – 33	20 – 24	16 – 20	16 – 17	4
Femmes	28 – 33	21- 22	19 – 22	15 – 16	14 – 15	
Hommes	20 – 25	22 – 31	19	14 – 15	14 – 15	3
Femmes	22 – 27	19 – 20	17 – 18	13 – 14	12 – 13	
Hommes	18 – 19	21	18	12 – 13	10 – 13	2
Femmes	20 – 21	17 – 18	15 – 16	11 – 12	11	
Hommes	≤ 17	≤ 20	≤ 17	≤ 11	≤ 9	1
Femmes	≤ 19	≤ 16	≤ 14	≤ 10	≤ 10	

Souplesse

BUT

Mesurer la souplesse du tronc et la chaîne postérieure des membres inférieurs.

MATÉRIEL

Aucun

CONSIGNES

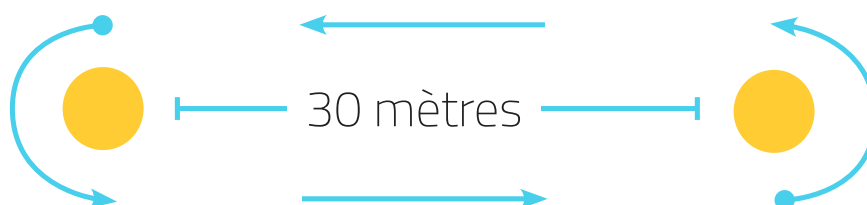
Debout, jambes tendues, fléchissez le tronc en amenez vos mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste vers l'avant progressif et sans secousse.



Les mouvements	Indices	
	Homme	Femme
Le sol avec les paumes des mains	5	5
Le sol avec les poings fermés	5	4
Le sol du bout des doigts	4	3
Mon coup de pied avec mes doigts	3	2
Le bas de mes tibias	2	1
Le milieu de mes tibias	1	1



Test de Marche



BUT

Évaluer l'endurance cardio-vasculaire et la mobilité. Matériel : un parcours plat que l'on a pu étalonner par des plots, un chronomètre, un cardiofréquencemètre.

MATÉRIEL

Aucun

CONSIGNES

Après un échauffement, le sujet doit parcourir en marchant le plus de mètres en 6 minutes.

MESURES

Longueur parcourue et nombre de pulsations cardiaques sont mesurées en fin d'épreuve

Équations de référence chez les adultes en bonne santé :

Hommes :

$$DM6M = (7.57 \times \text{taille}_{\text{cm}}) - (5.02 \times \text{âge}_{\text{ans}}) - (1.76 \times \text{poids}_{\text{kg}}) - 309 \text{ m.}$$

$$LBN = DM6M - 153 \text{ m}$$

Femmes :

$$DM6M = (2.11 \times \text{taille}_{\text{cm}}) - (2.29 \times \text{poids}_{\text{kg}}) - (5.78 \times \text{âge}_{\text{ans}}) + 667 \text{ m.}$$

$$LBN = DM6M - 153 \text{ m}$$

Définition des abréviations :

IMC = Indice de Masse Corporelle

DM6M = Distance totale de Marche effectuée en 6 Minutes

LBN = Limite Basse Normale.

Dans le logiciel noter la distance parcourue en 6 minutes

Protocole de test

Questionnaire Qualité de vie.

Qualité de vie avant et à la fin du programme Sport Santé

Pour chaque phrase, cochez la case OUI ou NON		Avant le programme		À la fin du programme	
		Date :		Date :	
		OUI	NON	OUI	NON
1	J'ai des difficultés à me pencher (ex. pour lacer mes chaussures).				
2	J'ai du mal à monter ou à descendre les marches.				
3	J'ai du mal à tendre le bras (pour attraper les objets).				
4	Je souffre quand je marche.				
5	J'ai des difficultés à rester longtemps debout.				
6	Je me fatigue vite.				
7	Je mets beaucoup de temps à m'endormir.				
8	Je mange vite et je ne prends pas mon temps pour mâcher mes aliments.				
9	Je me resers souvent à table.				
10	Je grignote entre les repas				

Qualité de vie	Indices
9 - 10 NON	5
7 - 8 NON	4
5 - 6 NON	3
3 - 4 NON	2
1 - 2 NON	1



Semaine de mesure - Nombre de pas

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Moyen
Nombre de pas première évaluation								
Nombre de pas deuxième évaluation								

Classification du mode de vie	Nombre de pas par jour
Sédentaire	< 5 000
Peu actif	5 000 - 7 499
Modérément actif	7 500 - 9 999
Actif	10 000 et plus

Équivalence du nombre de pas selon l'activité (sur 1 heure)

Activité	Nombre de pas pour 1 heure d'activité
YOGA	3 450
MUSCULATION	4 500
TENNIS	5 300
NATATION	6 000
VÉLO	9 300

10 000 pas par jour sont recommandés afin de lutter contre la sédentarité

Résultats

Nom :

Prénom :

Établissement :

Date 1^{er} test :

Date 2^e test :

Tests		RÉSULTATS		INDICES	
		1 ^{er} test	2 ^e test	1 ^{er} test	2 ^e test
Condition physique	Indice de Masse Corporelle				
	Équilibre statique				
	Souplesse				
	Forces des membres supérieurs				
	Forces des membres inférieurs				
	Endurance				
Questionnaire	Qualité de vie				
	Profil d'activité				
	Sédentarité				

	Avant	Après
Nombre de pas hebdomadaire		



Contact National :

Fédération Française du Sport Adapté
3, rue Cépré
75015 Paris
aurelie.charasse@ffsa.asso.fr

Correspondant en Région :

Référents Sport Santé :

Bibliographies :

Reference Equations for the Six-Minute Walk in Healthy Adults
PAUL L. ENRICH et DUANE L. SHERRILL
Programme HEPA (Health Enhancing physical Activity)
Q-AAP : Société canadienne de Physiologie de l'exercice
SCPE/CSEP Société canadienne de Physiologie de l'exercice
Be Wizz –



BOUGER
avec le
Sport Adapté



Guide d'Évaluateur Sport Santé