

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.

Où vous situez-vous ?

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