

## TEST DES 30 SECONDES AVEC CHAISE

Mesure l'endurance de force des membres inférieurs

**MATERIEL** : chrono / chaise / mur

### CONSIGNES :

- Sujet assis sur une chaise, bras croisés sur le thorax.
- Pendant 30 sec, du top au stop, le sujet doit se relever et se rasseoir le plus de fois possible. (1 cycle = debout puis assis)
- On compte le nombre de cycles, et si le chrono s'arrête pendant un cycle, il compte.

Nom, prénom :

Age :

Service d'origine :

Nb de cycles en 30 sec :

### Résultats et interprétation

ÂGE	INSUFFISANT	MOYEN	BON
60-64	< 14	14 à 19	> 19
65-69	< 12	12 à 18	> 18
70-74	< 12	12 à 17	> 17
75-79	< 11	11 à 17	> 17
80-84	< 10	10 à 15	> 15
85-89	< 8	8 à 14	> 14
90-94	< 7	7 à 12	> 12

  

ÂGE	INSUFFISANT	MOYEN	BON
60-64	< 12	12 à 17	> 17
65-69	< 11	11 à 16	> 16
70-74	< 10	10 à 15	> 15
75-79	< 10	10 à 15	> 15
80-84	< 9	9 à 14	> 14
85-89	< 8	8 à 13	> 13
90-94	< 4	4 à 11	> 11