

Fiche « discours TM6 »

Avant la période de marche :

« Vous allez maintenant faire un test de marche de six minutes. Pour cela, vous devez faire des aller-retours pendant 6 minutes en marchant entre les deux plots. Vous devez réussir à marcher à une vitesse régulière qui vous permettra d'effectuer la plus grande distance possible. Lors de vos allers et retours, sans vous arrêter, vous devez passer derrière les plots afin d'enchaîner sur la marche en ligne droite suivante. Je vous informerai du temps écoulé et restant au fur et à mesure du test.

Vous pouvez ralentir si nécessaire et même vous arrêter mais il est préférable de continuer à marcher même lentement. Vous devez vous arrêter si vous avez des douleurs à la poitrine, des étourdissements, des palpitations ou un essoufflement anormal. Enfin, lorsque je vous informerai de la fin du test, arrêtez-vous afin que je puisse enregistrer votre distance parcourue.

Je vais relever votre fréquence cardiaque avant le test, à la fin du test, et 2 et 4 minutes après la fin du test. A la fin du test, je vous demanderai aussi de m'indiquer votre perception de l'effort, grâce à cette échelle (montrer l'échelle de Borg) vis-à-vis de la marche que vous viendrez d'effectuer. Vous devrez alors renseigner votre ressenti global en tenant compte de votre fatigue musculaire et générale ainsi que de vos gênes physiques. Vous lirez les adjectifs, puis me donnerai le chiffre qui correspond.

Avez-vous des questions ? Vous sentez vous prêt à débiter le test ? »

Après la période de marche :

« En tenant compte de votre fatigue musculaire et globale ainsi que des gênes physiques ressenties pendant l'effort, indiquez-moi quel niveau correspond le plus à votre ressenti tout de suite. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise réponse, la meilleure des réponses est celle qui correspond le mieux à votre ressenti. »

Fiche « discours Timed Up and Go »

Avant la période de marche :

« Vous devez être assis(e), dos collé contre le dossier de la chaise, et à mon « Go », vous devrez vous lever, marcher à une vitesse confortable jusqu'à la ligne au sol, vous retourner et revenir vous assoir sur la chaise (dos appuyé contre le dossier). Lors de votre arrivée à la ligne, vos pieds doivent dépasser la ligne pour que le test soit validé.

Vous allez pouvoir faire cet exercice une première fois sans que je vous chronomètre. Ensuite, vous le réaliserai une deuxième fois, et cette fois-ci, je vous chronométrerai. Voulez-vous utiliser une aide à la marche de type béquille, déambulateur, lors de ces tests ?

Avez-vous des questions ? Vous sentez vous prêt à débiter le test ?

Quand je vais dire « Go », vous pourrez vous lever et effectuer le test. Attention, 1-2-3, Go ! »

Fiche « discours test de flexion du tronc »

Avant le test :

« Vous allez maintenant faire un test de souplesse. Pour cela, vous devez être debout, jambes tendues, et fléchir le tronc vers l'avant en amenant vos mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste progressif et sans secousse. Lorsque vous atteignez votre maximum, gardez la position 3 secondes. Vous ferez ce test 2 fois, en prenant un petit temps de repos entre les deux répétitions.

Avez-vous des questions ? Vous sentez vous prêt à débiter le test ? »

Fiche « discours test de force de préhension »

Avant le test :

« Vous allez maintenant faire un test de force de préhension. Pour cela, vous devez vous assoir sur la chaise, dos collé au dossier de la chaise et les plantes de pieds collées au sol. Le bras non testé doit être tendu le long de votre buste, sans s'agripper à la chaise. Le bras testé (celui avec lequel vous allez serrer le dynamomètre) doit être tendu le long de votre buste, paume de main orientée vers la chaise, le bras et le coude, en contact avec votre buste. A mon signal, vous devez serrer le dynamomètre le plus fort possible. Nous allons effectuer ce test 2 fois sur chaque bras.

Avez-vous des questions ? Vous sentez vous prêt à débiter le test ? »