SENIOR FITNESS TEST

Fiche d'évaluation de la condition physique fonctionnelle des seniors

Cette fiche enregistre des tests de condition physique. Elle ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas un avis médical.

INFORMATIONS DU CLIENT

Nom et prénom : **Date :**

Âge : **Sexe : Femme / Homme**

Coach : **Canne ou déambulateur : Oui / Non**

Médecin ou kinésithérapeute et téléphone :

AVANT LES TESTS

Votre médecin vous a-t-il déconseillé de faire de l'exercice ?	☐ Oui	☐ Non
Ressentez-vous une douleur thoracique, des vertiges ou un essoufflement anormal à l'effort ?	☐ Oui	☐ Non
Avez-vous une tension artérielle trop élevée et non contrôlée ?	☐ Oui	☐ Non
Avez-vous eu récemment une opération, une fracture ou une blessure qui limite vos mouvements ?	☐ Oui	☐ Non

Une seule réponse oui suffit : ne pas faire les tests et demander d'abord l'accord de son médecin.

CHUTES

Les trois questions du consensus du ministère de la Santé espagnol (2026).

Êtes-vous tombé(e) au cours des 12 derniers mois ?	☐ Oui	☐ Non
Vous sentez-vous instable debout ou en marchant ?	☐ Oui	☐ Non
La peur de tomber vous a-t-elle déjà fait réduire vos activités habituelles ?	☐ Oui	☐ Non

En cas de chute, cocher ce qui s'est produit :

- ☐ Blessure assez grave pour devoir consulter un médecin ou aller aux urgences
- ☐ 2 chutes ou plus au cours de la dernière année
- ☐ Resté(e) au sol sans pouvoir se relever pendant 1 heure ou plus
- ☐ Perte de connaissance ou possible syncope

DÉPISTAGE DE LA FRAGILITÉ (ÉCHELLE FRAIL)

Chaque réponse cotée ajoute 1 point. **Total FRAIL (0-5) :**

Fatigue	Au cours des 4 dernières semaines, à quelle fréquence vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?	1 point : tout le temps ou la plupart du temps	
Résistance	Avez-vous du mal à monter un étage de 10 marches sans vous arrêter et sans aide ?	1 point : oui	
Déambulation	Avez-vous du mal à marcher 100 mètres ou plus seul(e), sans aide ?	1 point : oui	
Maladies	Un médecin vous a-t-il dit que vous aviez l'une de ces maladies ? Hypertension, diabète, cancer (sauf cancer cutané mineur), maladie pulmonaire chronique, infarctus ou cardiopathie ischémique, insuffisance cardiaque, angine de poitrine, asthme, arthrite, AVC, insuffisance rénale.	1 point : 5 ou plus	
Perte de poids	Avez-vous perdu plus de 5 kg au cours de la dernière année ? Si un poids antérieur a été noté : avez-vous perdu 5 % ou plus ?	1 point : oui	

VITESSE DE MARCHE SUR 4 MÈTRES

Marcher 4 mètres à son allure habituelle, avec ses chaussures et avec sa canne ou son déambulateur s'il en utilise. Deux essais ; noter le meilleur temps.

Essai 1 (s) : **Essai 2 (s) :** **Vitesse = 4 / meilleur temps (m/s) :**

QUAND ORIENTER

Selon le consensus du ministère de la Santé espagnol (2026), un score FRAIL de 1 ou plus ou une vitesse de marche inférieure à 0,8 m/s indiquent une forte probabilité de fragilité, et toute réponse oui aux trois questions sur les chutes signale un risque de chute. Si l'un de ces résultats apparaît, orienter vers son médecin ou son kinésithérapeute avant de programmer l'entraînement.

- ☐ Au moins un oui sur les chutes
- ☐ FRAIL de 1 point ou plus
- ☐ Vitesse inférieure à 0,8 m/s
- ☐ Orienté(e) vers :

LES 6 TESTS DU SENIOR FITNESS TEST

Faire la marche de 6 minutes ou la marche sur place de 2 minutes, pas les deux. Noter le résultat de chaque test et refaire la batterie tous les 3 mois pour suivre l'évolution.

Test	Unité	Initial	Suivi	Suivi
Date				
1. Lever de chaise (30 s) Force des jambes. Chaise sans accoudoirs de 43 cm de haut, calée contre un mur, bras croisés sur la poitrine. Nombre de levers complets en 30 s.	rép.			
2. Flexion du bras (30 s) Force des bras. Assis(e), haltère de 2,3 kg (femmes) ou de 3,6 kg (hommes) dans la main dominante. Nombre de flexions complètes du coude en 30 s.	rép.			
3. Marche de 6 minutes Endurance aérobie. Mètres parcourus en 6 minutes sur un circuit mesuré, sans courir.	m			
4. Marche sur place de 2 minutes Endurance aérobie (alternative). Nombre de fois où le genou droit monte à mi-hauteur entre la rotule et la hanche en 2 minutes.	pas			
5. Flexion du tronc sur chaise Souplesse des jambes. Assis(e) au bord de la chaise, une jambe tendue. Distance entre le bout des doigts et la pointe du pied : négative s'il ne l'atteint pas. Deux essais, garder le meilleur.	cm			
6. Mains dans le dos Souplesse des épaules. Une main par-dessus l'épaule, l'autre dans le dos. Distance entre les majeurs : négative s'ils ne se touchent pas. Deux essais, garder le meilleur.	cm			
7. Se lever, marcher 2,44 m et revenir Agilité et équilibre. Depuis la position assise, marcher le plus vite possible sans courir jusqu'à un plot à 2,44 m, le contourner et revenir s'asseoir. Deux essais, garder le meilleur.	s			

Arrêter le test en cas de douleur thoracique, de vertiges, d'essoufflement anormal, de nausées ou de douleur articulaire, et orienter vers son médecin.

VALEURS NORMALES (RIKLI ET JONES)

La zone normale correspond aux 50 % centraux des personnes du même âge et du même sexe : au-dessus, un résultat meilleur que la moyenne ; en dessous, une capacité à travailler, pas un diagnostic. Pour le test « se lever, marcher 2,44 m et revenir », moins de secondes est mieux. Ces valeurs proviennent de plus de 7 000 personnes de 60 à 94 ans vivant à domicile aux États-Unis. Publiées en pouces et en yards, elles sont ici converties en cm et en m, puis arrondies.

FEMMES · Âge	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Lever de chaise (rép.)	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
Flexion du bras (rép.)	13-19	12-18	12-17	11-17	10-16	10-15	8-13
Marche 6 min (m)	498-604	457-581	439-562	393-535	352-494	311-466	251-402
Sur place 2 min (pas)	75-107	73-107	68-101	68-100	60-91	55-85	44-72
Tronc sur chaise (cm)	-1 / +13	-1 / +11	-3 / +10	-4 / +9	-5 / +8	-6 / +6	-11 / +3
Mains dans le dos (cm)	-8 / +4	-9 / +4	-10 / +3	-13 / +1	-14 / 0	-18 / -3	-20 / -3
Aller-retour 2,44 m (s)	4,4-6,0	4,8-6,4	4,9-7,1	5,2-7,4	5,7-8,7	6,2-9,6	7,3-11,5

HOMMES · Âge	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Lever de chaise (rép.)	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12
Flexion du bras (rép.)	16-22	15-21	14-21	13-19	13-19	11-17	10-14
Marche 6 min (m)	558-672	512-640	498-622	430-585	407-553	347-521	279-457
Sur place 2 min (pas)	87-115	86-116	80-110	73-109	71-103	59-91	52-86
Tronc sur chaise (cm)	-6 / +10	-8 / +8	-9 / +6	-10 / +5	-14 / +4	-14 / +1	-17 / -1
Mains dans le dos (cm)	-17 / 0	-19 / -3	-20 / -3	-23 / -5	-24 / -5	-25 / -8	-27 / -10
Aller-retour 2,44 m (s)	3,8-5,6	4,3-5,7	4,2-6,0	4,6-7,2	5,2-7,6	5,3-8,9	6,2-10,0

Observations du coach :

Sources

Jones CJ, Rikli RE. Measuring functional fitness of older adults. The Journal on Active Aging. 2002;mars-avril:24-30.

Rikli RE, Jones CJ. Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. Journal of Aging and Physical Activity. 1999;7(2):162-181.

Ministère de la Santé espagnol (Ministerio de Sanidad). Actualización del Documento de Consenso sobre prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor [Mise à jour du document de consensus sur la prévention de la fragilité et des chutes chez la personne âgée]. 2026.