

MODULE 8
PLANIFICATION PRÉALABLE ET AUTOGESTION**Test assis-debout de 30 (60) seconds**

Le test « assis-debout » est une mesure la force et l'endurance du bas du corps.

ON'effectuez ce test que si vous êtes dans votre état normal de santé, et ce depuis deux semaines. Faites de votre mieux, allez à votre rythme personnel, soyez prudent-e.

Si vous vous sentez étourdi-e, faible, ou avez des vertiges, arrêtez le test.

Équipement nécessaire

- Une chaise sans appuie-bras (comme une chaise de cuisine ou une chaise pliante).
- Un chronomètre en ligne

Instructions

1. Asseyez-vous au centre de la chaise
2. Placez vos mains sur les épaules opposées, avec un croisement au niveau des poignets
3. Gardez vos pieds à plat sur le sol
4. Gardez votre dos droit et vos bras contre votre poitrine
5. Au signal, levez-vous jusqu'à la position debout, puis asseyez-vous, et répétez
6. Continuez de répéter ce mouvement (se lever et s'asseoir) pendant 30 secondes (ou 60 secondes), en comptant le nombre de répétitions



Si vous avez des antécédents de chute, demandez à un-e ami-e ou à un membre de votre famille de vous observer pendant le test.

EVALUATION**Avant de commencer ce programme**

complété : _____

Oxygène (si applicable) : _____ LPM

Niveau d'effort perçu : _____

EVALUATION**Après avoir fini ce programme**

complété : _____

Oxygène (si applicable) : _____ LPM

Niveau d'effort perçu : _____