	<b>Titre :</b>	<b>Test « se lever d'une chaise »</b>		
	<b>Date de la version :</b>	10 juil. 2014	<b>Numéro du document :</b>	SOP_DCS_0024
	<b>Date d'entrée en vigueur :</b>	15 oct. 2014		
<b>Site de collecte de données (DCS)</b>	<b>Version :</b>	1.2	<b>Nombre de pages :</b>	5

### 1.0 Objet

Le présent document a pour objet de définir une marche à suivre uniforme pour réaliser le test « se lever d'une chaise ».

### 2.0 Portée

Ce document doit être utilisé par le personnel du Site de collecte de données pour administrer le test « se lever d'une chaise » à un participant.

### 3.0 Responsabilités

Le personnel du Site de collecte de données a la responsabilité de suivre la procédure décrite dans la version courante et validée du mode opératoire normalisé.

### 4.0 Documents connexes

S. o.

### 5.0 Définitions

S. o.

### 6.0 Équipement

S. o.


### 7.0 Fournitures

- Chaise sans appuis-bras;
- Chronomètre validé.

### 8.0 Marche à suivre Contre-indications

- Le participant est incapable de se tenir debout ou de se lever d'une chaise sans aide (questionnaire sur les contre-indications).


**Important :** La position du participant est très importante afin que le test soit reproductible et qu'on puisse comparer les visites. Les étapes les plus importantes sont


indiquées avec l'icône suivante : 

Avant de commencer le test, assurez-vous de positionner le dossier de la chaise contre un mur, de sorte à éviter son déplacement pendant le test.

**Étape 1 :** Dans Onyx, dans l'onglet Entrevue, cherchez la mesure « Test "se lever d'une chaise" » dans la liste des étapes. Cliquez sur **Démarrer** dans la colonne Actions.

- Étape 2 :** La fenêtre « Test "se lever de la chaise" : Démarrer » apparaîtra.
- Étape 3 :** **Scannez** le code à barres représentant le numéro d'entrevue du participant, puis cliquez sur **Continuer**.

**Étape 4 :**  Expliquez les consignes et faites une démonstration du test au participant. Montrez-leur une fois comment faire en vous levant, en vous asseyant et en retournant à la position de départ.

 Dites au participant que les mauvais mouvements (comme de ne pas se lever complètement debout, ne pas s'asseoir complètement ou lever les pieds du sol, etc.) ne seront pas comptés.

**Étape 5 :** Permettez au participant de faire un essai pour se pratiquer avant de commencer le test.

**Étape 6 :** Demandez au participant de s'asseoir aussi loin que possible sur la chaise. La position du participant devrait être la suivante :

- Les pieds du participant doivent être écartés de la largeur des hanches et déposés fermement sur le sol pour un meilleur appui.
- L'arrière des jambes du participant doit être éloigné de la chaise.
- Les genoux du participant doivent être pliés à 90° et ses bras doivent être en croix sur sa poitrine.
- Le participant ne doit pas utiliser ses mains pour se lever.


**REMARQUE :** Une personne de taille moyenne ou de grande taille pourra coller son dos contre le dossier de la chaise, alors qu'une personne d'une plus petite taille n'en sera pas capable. Les participants plus petits n'ont pas l'obligation de coller leur dos contre le dossier pendant le test, car leur position de départ deviendrait incorrecte.



**Figure 1 :** Exemple des bonnes positions assise et debout

**Étape 7 :** Cliquez sur **Suivant** dans Onyx.

**Étape 8 :** Dites au participant que le chronométrage commencera quand vous direz « Prêt, partez » et qu'à ce moment, il doit se lever et s'asseoir cinq fois, aussi vite et de manière aussi sécuritaire que possible, en ne prenant pas de pause entre chaque mouvement.

**Étape 9 :** L'employé du Site de collecte de données commence le chronométrage immédiatement après avoir dit « **Prêt, partez** ».  Comptez chaque répétition à voix haute, à partir du moment où le participant est en position debout. Encouragez le participant tout au long du test.

**REMARQUE :** Voir les informations supplémentaires pour compter les répétitions après l'**étape 15**.

**Étape 10 :** Après la 5<sup>e</sup> répétition, **arrêtez** le chronomètre quand le participant est en position debout.

**Étape 11 :** **Inscrivez** le nombre de levées et le temps requis, ou le résultat pour les cinq vraies répétitions et le temps pour celles-ci (c.-à-d. n'inscrivez pas le résultat de la pratique).

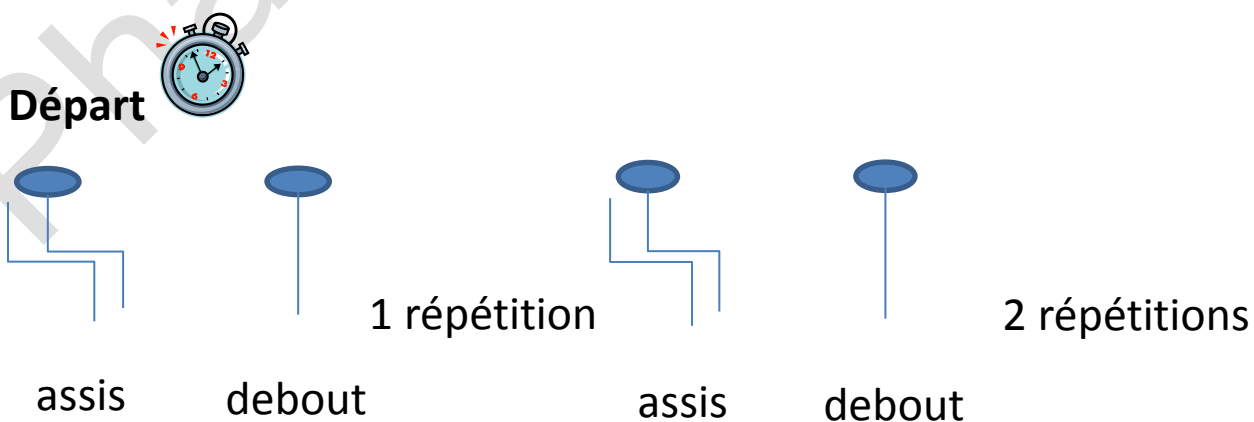
**Étape 12 :** Cliquez sur **Suivant**. L'écran de conclusion apparaîtra et vous indiquera que vous avez complété les mesures.

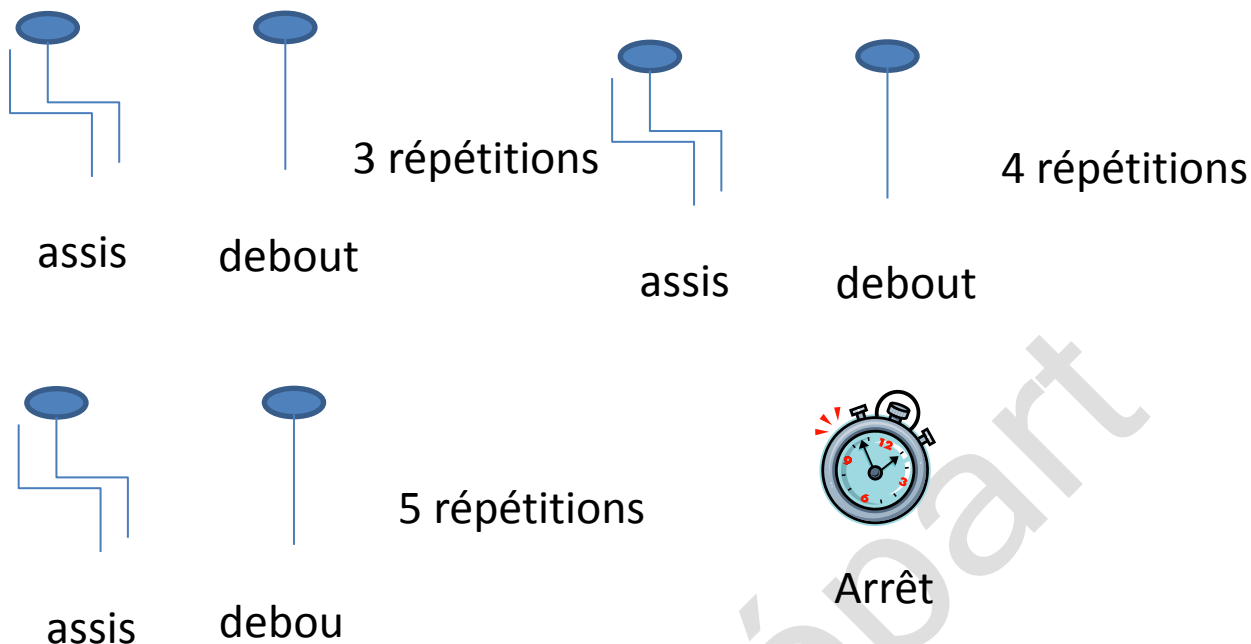
**Étape 13 :** Cliquez sur **Terminer**. La fenêtre « Test "se lever de la chaise" : Terminer » apparaîtra.

**Étape 14 :** Inscrivez toute raison qui aurait pu affecter ou influencer la prise de mesure dans le champ consacré aux **commentaires** dans Onyx. Assurez-vous que les commentaires ne contiennent aucune information personnelle qui pourrait permettre d'identifier le participant.

**Étape 15 :** Cliquez sur **Continuer** pour retourner à la page de statut.

**Compter les répétitions :**





## 9.0 Documentation et formulaires

- **CRF\_DCS\_0024** – Fiche d'observations : Test « se lever d'une chaise »

## 10.0 Références

- Tufts University Nutrition Collaborative [Internet]. Chair stand test [updated 2009 Sep 14]. Available from: <http://cdaar.tufts.edu/protocols/Chair-stand.pdf>
- Top End Sports [Internet]. [location unknown]; c1997-2011. Chair stand test [Updated 2011 Oct 21]. Available from: <http://www.topendsports.com/testing/tests/chair-stand.htm>
- Rikli RE, Jones CJ. Senior Fitness Test Manual [Internet]. Champaign (IL): Human Kinetics; c2001. Integrated Fitness - Older Adult Protocol; 2011 June 30 [updated July 29 2011]. Available from: <https://www.phenxtoolkit.org/index.php?pageLink=browse.protocoldetails&id=150202>
- Ávila-Funes JA, Gray-Donald K, Payette H. Association of nutritional risk and depressive symptoms with psychical performance in the elderly: The Quebec Longitudinal Study of Nutrition as a Determinant of Successful Aging (NuAge). *J Am Coll Nutr.* 2008; 27(4):492-8.

## Historique des révisions – entrevue initiale

Numéro de la nouvelle version	Date de la révision	Auteur de la révision	Approbation du contenu
1.2	10 juil. 2014	Lorraine Moss	Mark Oremus
<b>Résumé des modifications</b>			
Ajout des icônes « arrêt » afin de souligner un point important dans la section sur les contre-indications et à l'étape 4.			
Ajout de la note suivante sous l'étape 9 : « Voir les directives additionnelles pour compter les répétitions après l'étape 15. »			

Ajout d'une image au sujet du comptage des répétitions.			
Mise à jour du formatage.			
Réécriture des sections « Portée », « Objet » et « Responsabilités » à des fins de mise à jour et de clarification.			
Corrections d'erreurs grammaticales et de traduction dans tout le document français.			
<b>Numéro de la nouvelle version</b>	<b>Date de la révision</b>	<b>Auteur de la révision</b>	<b>Approbation du contenu</b>
1.1	30 novembre 2012	Lorraine Moss	Mark Oremus
<b>Résumé des modifications</b>			
Changement de « Chaise avec appuis-bras » pour « Chaise sans appuis-bras ».			
Correction d'erreurs grammaticales dans tout le document.			
Correction d'erreurs de traduction dans tout le document.			