|  |
| --- |
| **Force des membres inférieurs (debout - Assis)** |

**But :** mesurer la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement.

**Matériel :** une chaise avec dossier, sans accoudoir, placé contre un mur ou de façon à le maintenir immobile, un chronomètre.

**Consignes :** départ en position assise, demander au sujet de réaliser des flexions assis-debout **pendant une période de 30 secondes**, bras en croix sur la poitrine.

**Mesures :** comptage du nombre de levées de la chaise

**Adaptation :** pour certaines personnes présentant des troubles d’équilibre, il est recommandé une grande vigilance et de sécuriser l’espace autour de la chaise.

***Tests de l’évaluation de la condition physique générale***