

3. TEST ASSIS-DEBOUT

30 SECOND CHAIR TEST

Préparation du matériel

- Positionnez une chaise sans accoudoirs contre un mur pour qu'elle soit bien stable (dossier contre le mur)

Sécurité: Echauffez-vous 😊 - Arrêtez ce test en cas d'apparition de douleur anormale, vertige, malaise – Reposez-vous après 😊



Source : CEEI Inserm GDR Sport

But du test

- **Alternez aussi rapidement que possible entre la position assise et la position debout (jambes tendues, buste droit) pendant 30 s**

Position de départ

- **Assis(e) au milieu** de la chaise
- **Pieds à la verticale des genoux**
- **Buste droit et bras croisés** sur la poitrine

Votre aide

- **Donne les TOP de début et de fin** des 30 s
- **Compte les relevés** correctement effectués

Remarque / dernier relevé: il sera accepté si l'extension était presque achevée

Résultat : Nombre de relevés en 30 s =