

# Evaluation de la condition physique pour les personnes en situation d'handicap: Diagnoform® Handisport



Un test rapide nécessitant peu de matériel  
alliant recherche et terrain





Projet labélisé **Impact 2024**  
 Porté par les Jeux de Paris



# SOMMAIRE DE PRESENTATION



**Jérémy COQUART**   
 Professeur des Universités  
 Référent Handicap



**Jean DELRUE**   
 Coordinateur Maison Sport-Santé  
 Préparateur Physique Handisport



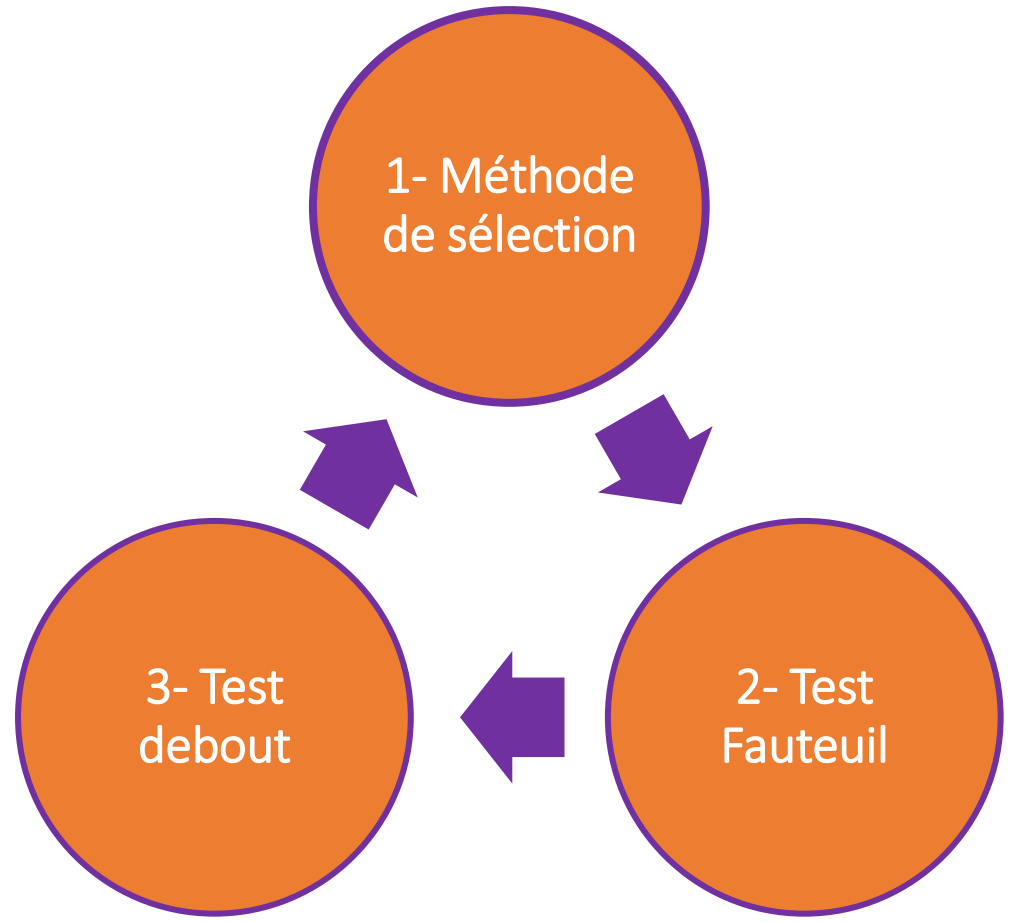
**Arnaud BRAND**   
 Enseignant APA  
 Spécialisé chez l'enfant et l'adolescent



**Hervé OVIGNEUR**   
 Ingénieur  
 Directeur de l'IRFO



**Alexis BARBRY**    
 Doctorant STAPS  
 Chargé de projets Sport-Santé



# 1- Méthode de sélection des tests

1

Revue de la littérature



Nous nous sommes appuyés sur les différentes composantes de la condition physique définies par l'American College of Sports Medicine (2016).

FIGURE 14.1 Components of physical fitness.

# 1- Méthode de sélection des tests

1

Revue de la littérature

2

Mise en place terrain

3

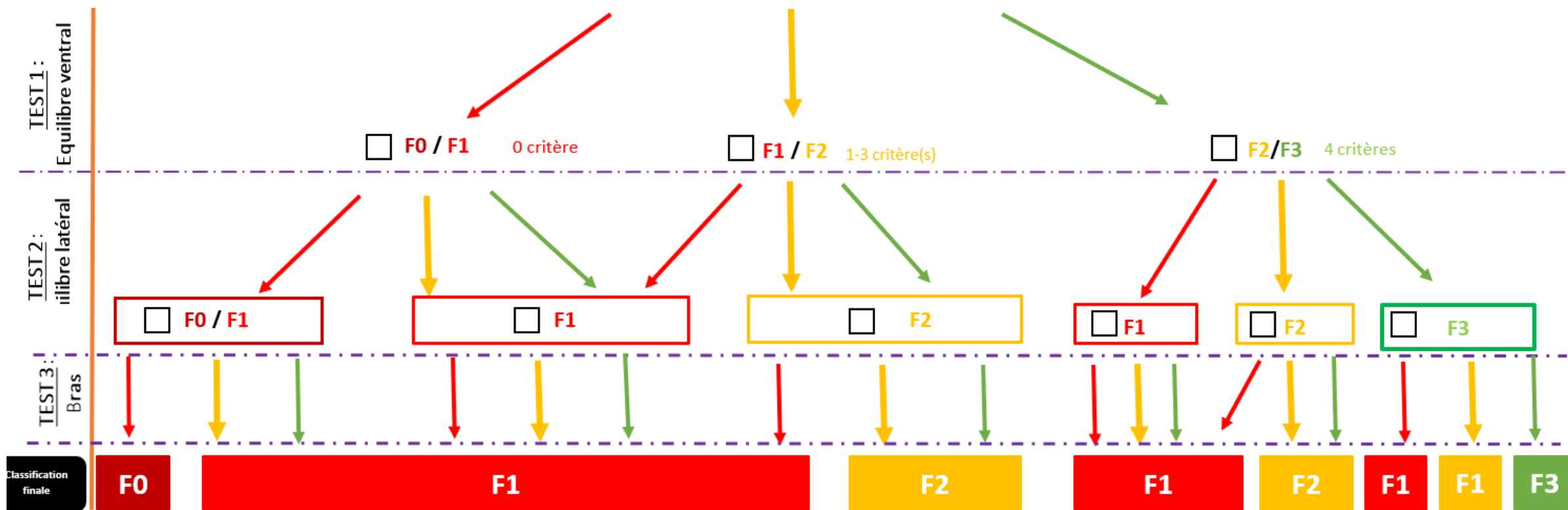
Sélection finale des tests



## 2- Diagnoform® Handi-Fauteuil



### ETAPE 1 Les tests fonctionnels\*



\*basé sur la classification de la Fédération Française Handisport

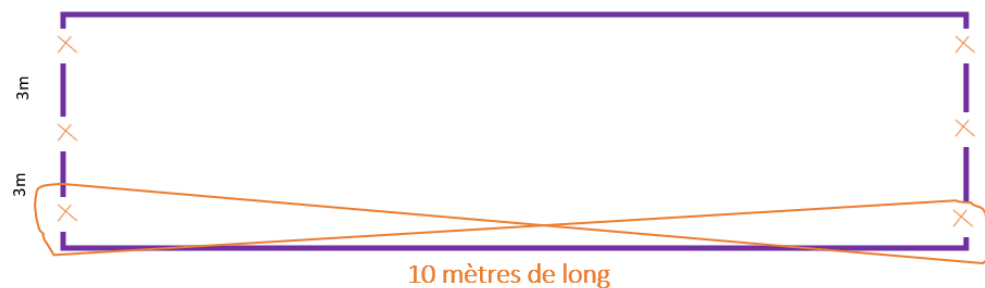
## 2- Diagnoform® Handi-Fauteuil



### ETAPE 2 Passation des tests



#### Test 1: Endurance cardiorespiratoire



#### Test 2: Puissance musculaire

*Medecine ball Chest pass*



## 2- Diagnoform® Handi-Fauteuil



### ETAPE 2 Passation des tests

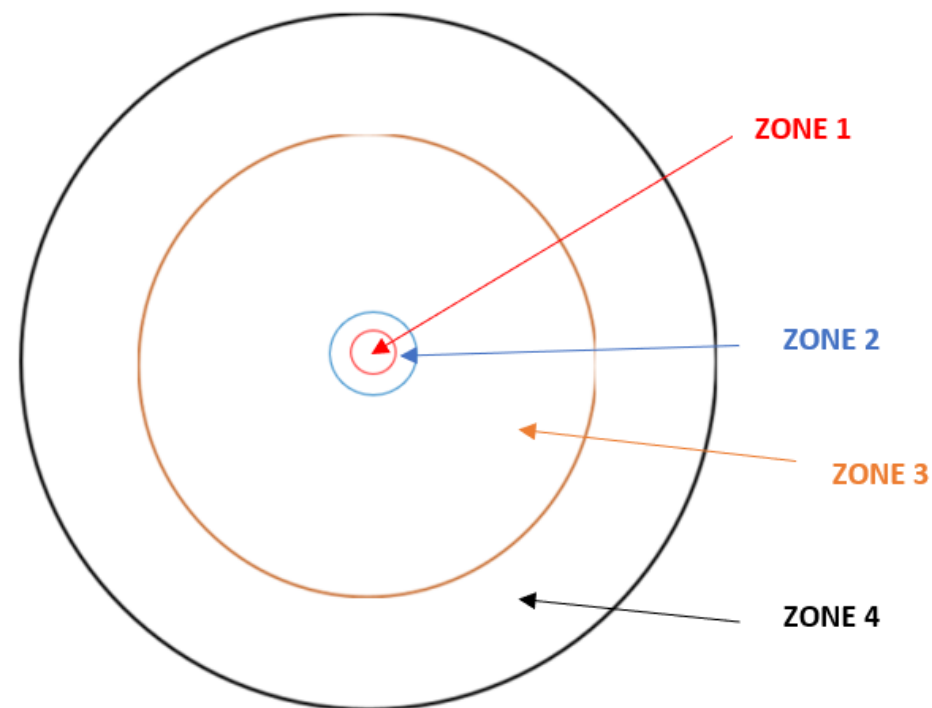


### Test 3: Coordination

*Modified finger to nose test*



Dans un mouvement fluide.



## 2- Diagnoform® Handi-Fauteuil

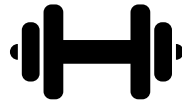


### ETAPE 2 Passation des tests



### Test 4: Endurance-Force

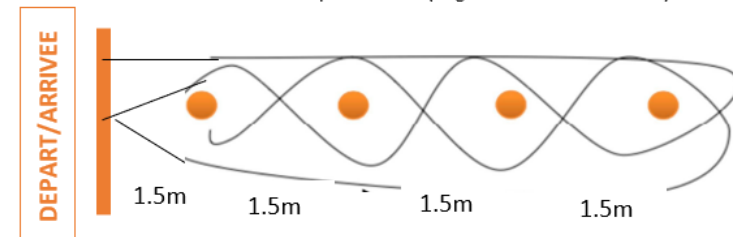
*Seated Dumbbell press*



7Kgs (F2/F3)  
3kgs (F0/F1)

### Test 5: Agilité

*Slalom test*



## 2- Diagnoform® Handi-Fauteuil

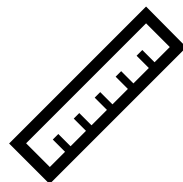
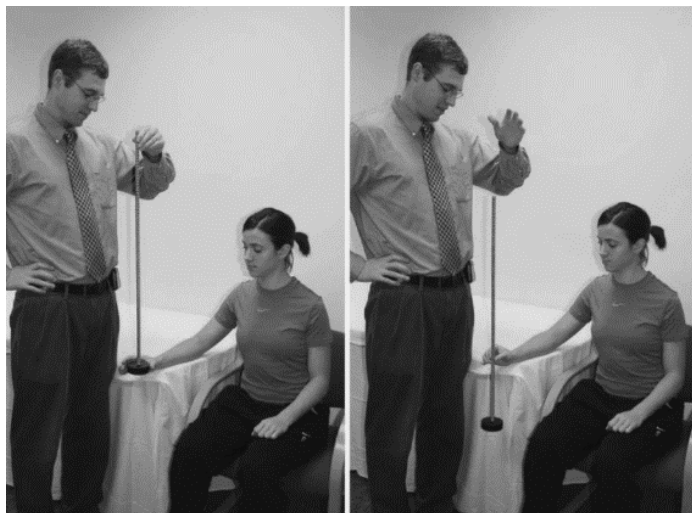


### ETAPE 2 Passation des tests



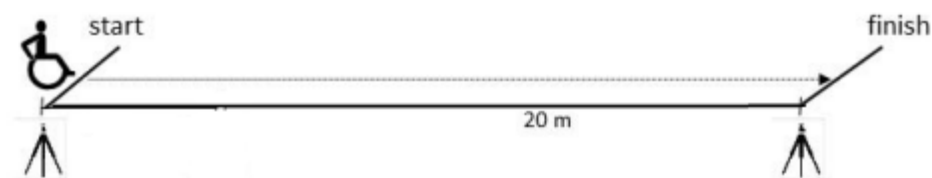
#### Test 6: Temps de réaction

Test de la règle



#### Test 7: Vitesse

Sprint sur 20m



## 2- Diagnoform® Handi-Fauteuil

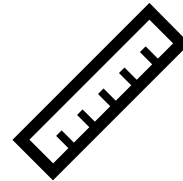


### ETAPE 2

#### Passation des tests

Test 8: Souplesse

*Back scratch test*



### ETAPE 3

#### Saisie des résultats



#### Connexion

Bienvenue! Accédez à votre espace en vous connectant avec votre email.

Adresse Email:

L'email est requis.

Mot de passe:

[Mot de passe oublié?](#)

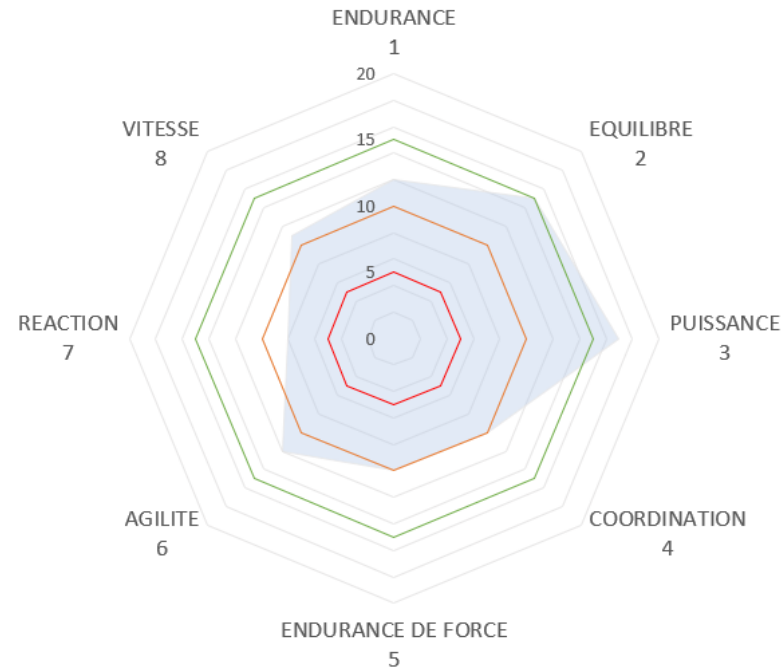
Le mot de passe est requis.



## 2- Diagnoform® Handi-Fauteuil



### ETAPE 4 Analyse des résultats



ATELIERS	Perf. participant	Perf. Moyennes F1
1-Endurance : 3 mins navette	250	200
2- Equilibre: WESS (fautes)	6	15
3- Puissance: lancer de <i>medecin ball</i>	500	250
4- Coordination: <i>Mo-finger to nose</i>	20	20
5- Endurance de force: <i>seated dumbell press</i>	13	13
6- Agilité: slalom	18,37	20,5
7- Temps de réaction: Test de la règle	42	38
8- Vitesse: 20m départ arrêté	6,78	6,15
9- Souplesse: <i>Back scratch test</i>	0	0

BILAN	Participant	Perf. moyennes
Indice de Masse Corporelle (I.M.C.)	18,5	
Indice de souplesse	Bon	
<b>QUOTIENT DE FORME (QF) PHYSIQUE</b>	<b>44</b>	<b>48</b>
QF Endurance cardiorespiratoire	48	42
QF Force	36	42
QF Vitesse	44	48
QF habiletés motrices	40	45

## 2- Diagnoform® Handi-Fauteuil



Quels sont les différents intérêts pour l'enseignant en Activité Physique Adaptée ou pour l'entraîneur en structure Handi ?



Evaluation diagnostique avant la prise en charge

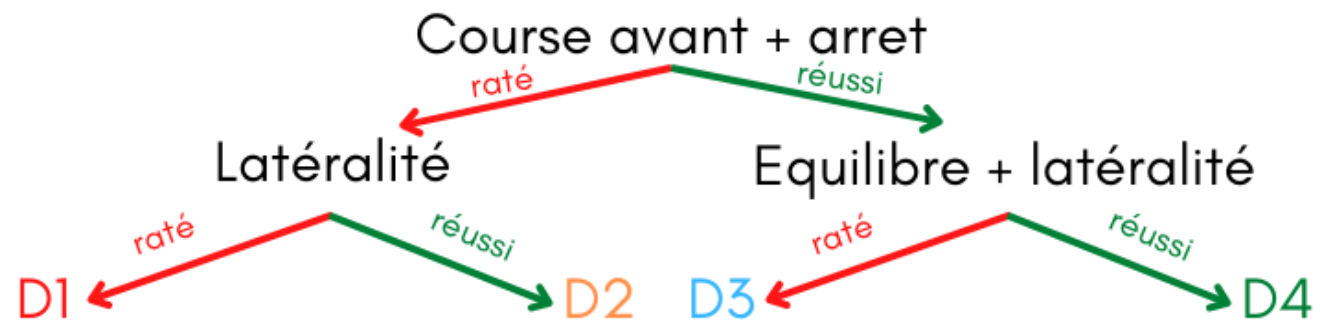


Mesurer les progrès de mes patients

### 3- Diagnoform® Handi-Debout



#### ETAPE 1 Les tests fonctionnels\*



Contrairement au Diagnoform® Handi-fauteuil, les tests diffèrent en fonction de la classification.

\*basé sur la classification de la Fédération Française Handisport

# 3- Diagnoform® Handi-Debout



## ETAPE 2 Passation des tests



### Adaptation des tests issus du



#### Test n°1: Endurance cardiovasculaire

(Test de marche 6 minutes **D1/D2**)

(Alternance course marche **D3/D4**)

Comptage																
Nombre A/R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance (m)	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640
Comptage																
Nombre A/R	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Distance (m)	680	720	760	800	840	880	920	960	1000	1040	1080	1120	1160	1200	1240	1280

Distance  
parcourue  
\_\_\_\_ (m)

Attention : ajouter 20m si le participant termine à l'autre extrémité

#### D1/D2

#### Test n°2 : Test de la croix

Temps réalisé (en s) : \_\_\_\_\_

#### Test n°3 : Lancer de medecin-ball

Distance du lancé (en cm) : \_\_\_\_\_

#### Test n°4 : Vitesse - 20m marche

Distance parcourue (en m) : \_\_\_\_\_

#### Test n°5 : Souplesse sit and reach

(1,2,3,4,ou 5) : \_\_\_\_\_

#### D3/D4

#### Test n°2 : Test de la marelle

**D3** pieds joints/**D4** 1 appui

ESSAI 1 :

ESSAI 2 :

Temps : \_\_\_\_\_

Temps : \_\_\_\_\_

Fautes : \_\_\_\_\_

Fautes : \_\_\_\_\_

#### Test n°3 : Force-vitesse

Longueur du saut (en cm) : \_\_\_\_\_

#### Test n°4 : Vitesse - 20m course

Temps réalisé : \_\_\_\_\_

#### Test n°5 : Souplesse jambes-troncs

(1,2,3,4,ou 5) : \_\_\_\_\_



5-10 ans



Simple à mettre en œuvre avec peu d'adaptations didactiques pour les professeurs des écoles, les enseignants APA et les ETAPS.

# 3- Diagnoform® Handi-Debout



## ETAPE 2 Passation des tests



### Adaptation des tests issus du



#### Test n°1: Endurance cardiorespiratoire (Marche 6' D1/D2 / Course de 3' D3/D4)

Comptage																
Nombre A/R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance (m)	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640
Comptage																
Nombre A/R	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Distance (m)	680	720	760	800	840	880	920	960	1000	1040	1080	1120	1160	1200	1240	1280

Attention : +ZUM  
si participant  
termine à l'autre  
extrémité

Distance totale:  
\_\_\_\_(m)

#### Test n°2: Coordination (Test de la croix)

Nombre de répétitions: \_\_\_\_\_

**D1 / D2**

#### Test n°3: Equilibre (Berg Balance test)

Position	1	2	3	4	5
Points /4					

#### Test n°4: Endurance de force (Shirado-Ito)

Temps: \_\_\_\_\_ (s) Rappel maximum 3'

#### Test n°5: Endurance de force (Chaise)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°6: Vitesse/Coordination (Plaques)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°7: Vitesse (20m marche)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°8: Force jambes (assis-levé chaise)

Nombre de répétitions en 30 secondes: \_\_\_\_\_

#### Test n°9: Souplesse (Sit and Reach)

Nombre de points: \_\_\_\_\_ /5

**D1/D2: 45''** marche minimum 1 pied dans la case

**D3/D4: 30''** en sautant

**D3 / D4**

#### Test n°3: Coordination

**D3** Vitesse/Coordination | **D4** Coordination

Frappes de plaques : 5 foulées bon'

Temps: \_\_\_\_\_ (s) | Distance: \_\_\_\_\_ (cms)

#### Test n°4: Puissance (saut en longueur)

Distance: \_\_\_\_\_ (cms)

#### Test n°5: Endurance de Force (5 sauts PJ)

Distance: \_\_\_\_\_ (cms)

#### Test n°6: Vitesse/Coordination (4x10m)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°7: Vitesse (30m course)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°8: Force bras (Pompes)

Nombre de pompes: \_\_\_\_\_

#### Test n°9: Souplesse (Distance Doigt Sol)

Nombre de points: \_\_\_\_\_ /5



10-18 ans



Pour les sportifs de Haut-Niveau également.

# 3- Diagnoform® Handi-Debout



## ETAPE 2 Passation des tests



### Adaptation des tests issus du



#### Test n°1: Endurance cardiovasculaire (Marche 6' **D1/D2** / Course de 3' **D3/D4**)

Comptage																
Nombre A/R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance (m)	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640
Comptage																
Nombre A/R	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Distance (m)	680	720	760	800	840	880	920	960	1000	1040	1080	1120	1160	1200	1240	1280

Attention : +20m si participant termine à l'autre extrémité

Distance totale: \_\_\_\_\_(m)

#### Test n°2: Coordination (Test de la croix) **D1**: 45'' marche 1 pied/case / **D2**: 45'' marche 2 pieds/case

Nombre de répétitions: \_\_\_\_\_

**D3/D4**: 30'' en sautant

**D1 / D2**

#### Test n°3: Equilibre (Berg Balance test)

Position	1	2	3	4	5
Points /4					

**D3 / D4**

#### Test n°3: Force (Gainage)

Temps de maintien: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°4: Puissance (saut en longueur sans élan)

Distance: \_\_\_\_\_ (cms)

#### Test n°4: Endurance de force (Shirado-Ito)

Temps: \_\_\_\_\_ (s) Rappel maximum 3'

#### Test n°5: Endurance de force (Chaise)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°5: Vitesse gestuelle jambes (22m lattes)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°6: Vitesse/Coordination (Plaques)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°6: Vitesse gestuelle bras (Frappes Plaques)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°7: Vitesse (20m marche)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°7: Equilibre (Flamand Rose)

Nombre de points: \_\_\_\_\_ /5

#### Test n°8: Force jambes (assis-levé chaise)

Nombre de répétitions en 30 secondes: \_\_\_\_\_

#### Test n°8: Force bras (Pompes, genoux au sol)

Nombre de pompes: \_\_\_\_\_

#### Test n°9: Souplesse (Sit and Reach)

Nombre de points: \_\_\_\_\_ /5

#### Test n°9: Souplesse (Distance Doigt Sol)

Nombre de points: \_\_\_\_\_ /5



Adultes de 25-60 ans

# 3- Diagnoform® Handi-Debout



## ETAPE 2 Passation des tests



### Adaptation des tests issus du



#### Test n°1: Endurance cardiovasculaire (Test de marche de 6 minutes)

Comptage																
Nombre A/R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Distance (m)	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640
Comptage																
Nombre A/R	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Distance (m)	680	720	760	800	840	880	920	960	1000	1040	1080	1120	1160	1200	1240	1280

Attention : +20m si participant termine à l'autre extrémité

Distance totale: \_\_\_\_\_ (m)

#### Test n°2: Coordination (Test de la croix)

Nombre de répétitions: \_\_\_\_\_

**D1 / D2**

**D1:** 45" marche 1 pied/case

**D2 D3/D4:** 45" marche 2 pieds/case

**D3 / D4**

#### Test n°3: Equilibre (Berg Balance test)

Position	1	2	3	4	5
Points /4					

#### Test n°3: Force (Pompes au mur, 45")

Nombre de répétition: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°4: Endurance/force (Chaise)

Temps de maintien: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°4: Endurance/force (Chaise)

Temps de maintien: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°5: Vitesse (20m marche)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°5: Vitesse (20m marche)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°6: Vitesse/Coordination (Plaques)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°6: Vitesse/coordination (Tandem)

Temps: \_\_\_\_\_ (s)

#### Test n°7: Endurance de force (Shirado-Ito)

Temps: \_\_\_\_\_ (s) Rappel maximum 3'

#### Test n°7: Equilibre (Flamand Rose)

Nombre de points: \_\_\_\_\_ /5

#### Test n°8: Force jambes (assis-levé chaise)

Nombre de répétitions en 30 secondes: \_\_\_\_\_

#### Test n°8: Force jambes (assis-levé chaise)

Nombre de répétitions en 45 secondes: \_\_\_\_\_

#### Test n°9: Souplesse (Sit and Reach)

Nombre de points: \_\_\_\_\_ /5

#### Test n°9: Souplesse (Distance Doigt Sol)

Nombre de points: \_\_\_\_\_ /5

Pour les plus de 65 ans

# LE DIAGNOFORM® HANDISPORT VOUS INTERESSE ?

Nous sommes à votre écoute pour échanger



Hervé Ovigneur

[h.ovigneur@irfo.fr](mailto:h.ovigneur@irfo.fr)

Tel : 06 68 36 18 92

IRFO

11 rue de l'Yser (C.R.E.P.S.)

59 635 Wattignies

[contact@irfo.fr](mailto:contact@irfo.fr)



[www.irfo.fr](http://www.irfo.fr)