

Résultats de la 2^e évaluation de la condition physique des adhérents et évolution 2018-2023

- **Public testé**

- 173 participants : 43% du total (contre 18% en 2017/2018)
- 147 femmes (85%) – 26 hommes (15%)
- Moyenne d'âge : 73 ans (écart-type 5,7) (contre 70 ans en 2017/2018). SMS : 79 ans
La plus jeune : 57 ans – la plus âgée : 91 ans
- 1/4 en mono activité – 3/4 en multi activités
- Adhérents assidus à SMS- (80% taux de présence) : 15
- 70% de ceux ayant déjà passé les tests en 2017/2018, soit 39 adhérents
- Pour 3%₂ un ou deux tests n'ont pas abouti. Il s'agit principalement des tests de souplesse.
- 44 adhérents ont préalablement signalé sur leur fiche de renseignements des problèmes de santé susceptibles d'avoir, selon eux, une incidence sur le résultat des tests (incidents cardiaques, prothèses diverses, BPCO, problèmes articulaires, COVID récents, etc. ...). Ces situations particulières n'ont pas entravé le bon déroulement des tests

Résultats 2022/2023

- **4.1 Résultats globaux par test**

Les résultats globaux par tests des 158 adhérents volontaires (hors 15 SMS) font l'objet d'une double présentation. La première donne, sous forme de tableau, la répartition des adhérents selon le barème de chaque test (temps, distance, nombre de levers, ...) La seconde présente, sous forme de compartimentage, la répartition par score (avec le code de couleurs de 1 à 5 points).



A l'exception des tests de mémoire, il n'y a pas équivalence des résultats entre les 2 présentations.

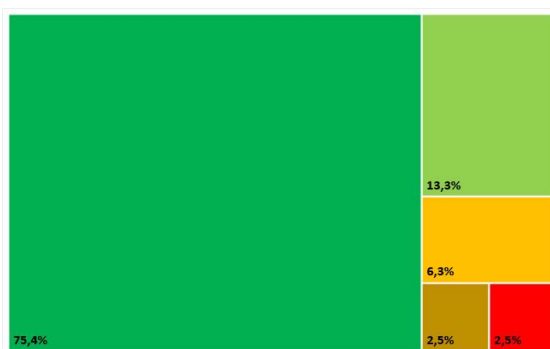
Exemple : 109 adhérents tiennent en équilibre pendant 30 " soit 69 % dans le tableau « Barème ».

Mais 10 adhérents de + de 75 ans tiennent + de 20 " ce qui leur permet d'obtenir également un score de 5 points. Le total de 119 adhérents avec 5 points = 75,3 %.

Les spécificités SMS sont signalées par comparaison.

- **Equilibre sur une jambe** : tenir en équilibre sur une jambe pendant 30 "

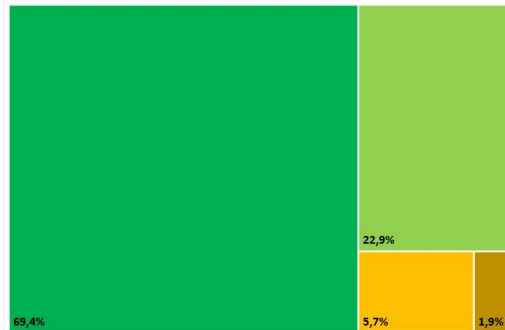
< 5 "	5 à 9 "	10 à 19 "	20 à 29 "	30 "
2,5 %	6,3 %	10,8 %	11,4%	69,0 %



Plus des 2/3 des adhérents tiennent en équilibre pendant 30". Le temps moyen par adhérent est de 25" (écart-type 8"). Pour SMS, il est 2 fois moindre.

- **Force des membres supérieurs** : fléchir et remonter le bras pendant 30" en tenant un altère (1 kg pour SMS, 2kg pour les femmes, 3 kg pour les hommes). Score = nombre de flexions.

< 8	8 à 10	11 à 13	14 à 16	17 à 19	> 19
0	0,6 %	8,9 %	16,6 %	26,1 %	47,8 %

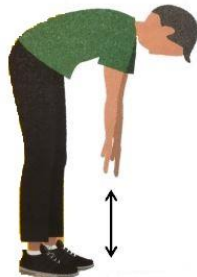


Pratiquement tout le monde dépasse les 10 flexions. La moyenne est de 20 flexions (écart-type 5). Le record est de 38 flexions.

La moyenne SMS est de 18

- **Distance doigts – sol** : toucher le sol avec les doigts. La distance, extrémité des doigts/sol, est mesurée en cm.

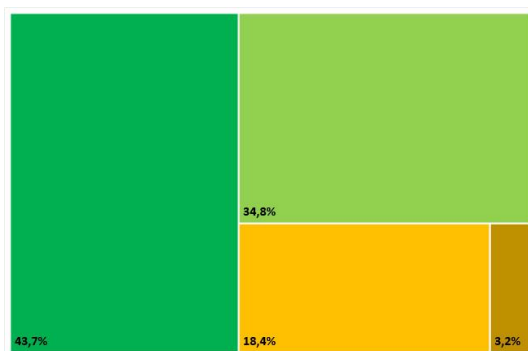
> 20 cm	16 à 20 cm	11 à 15 cm	6 à 10 cm	1 à 5 cm	0 cm
3,8 %	5,1 %	5,8 %	3,8 %	12,2 %	69,2 %



Les 2/3 des adhérents arrivent à toucher le sol. La distance moyenne doigts-sol est de 3 cm (écart-type 7). 7 cm pour SMS. 3 personnes n'ont pu faire le test pour raison médicale. La distance maximale entre doigts et sol est de 30 cm.–

- **Force des membres inférieurs** : effectuer pendant 30" le maximum de levers et se rasseoir sur une chaise les bras en croix

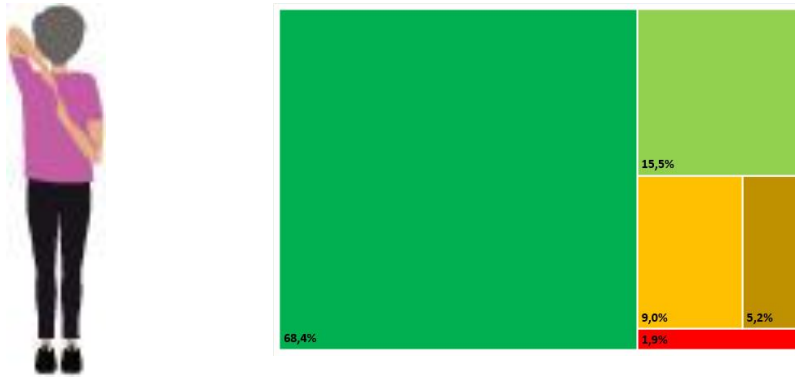
< 5	5 à 9	10 à 12	13 à 14	15 à 17	> 17
0	3,2 %	20,3 %	24,7 %	28,5 %	23,4 %



Personne n'a moins de 2 points. -Le nombre moyen de levers est de 15 (écart-type 4).
11 pour SMS. Le maximum de levers est de 30.

- **Etirement des épaules** : essayer de faire se toucher les majeurs dans son dos. La distance entre les 2 majeurs est mesurée en cm.

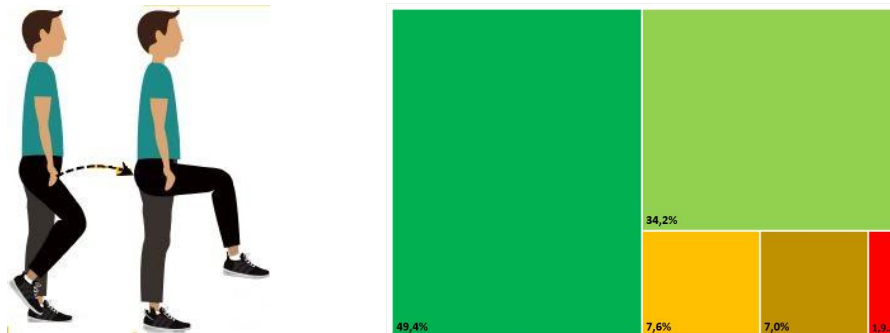
> 25 cm	16 à 25 cm	11 à 15 cm	5 à 10 cm	1 à 4 cm	0 cm
1,9%	5,1%	6,4%	15,4%	13,5%	57,7%



Plus de la moitié des adhérents arrivent à faire se toucher les majeurs dans le dos. La distance moyenne entre les majeurs est de 4 cm (écart-type 7). 14 cm pour SMS. 3 n'ont pas pu faire le test pour raison médicale. La distance maximale entre les majeurs est de 42 cm.

- **Endurance** : monter les genoux à l'horizontale sur place pendant 2 minutes

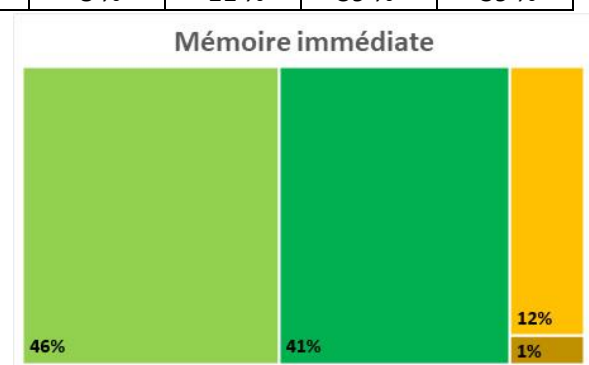
< 20	20 à 39	40 à 49	50 à 59	60 à 65	66 à 80	> 80
0	1,9 %	6,3 %	9,5 %	14,6 %	36,7 %	31,0 %



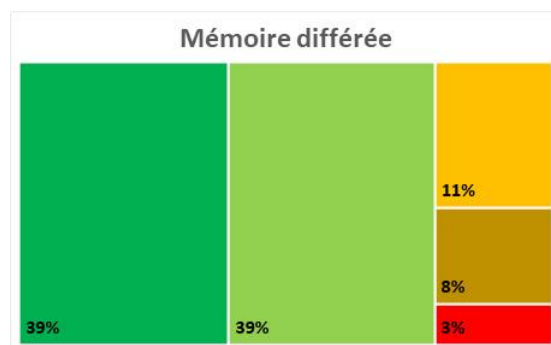
Le nombre moyen de levers est de 74 (écart-type 19), 49 pour SMS. Le nombre maximum de levers est de 140.

- **Mémoire** : Mémoriser 5 mots ainsi que les indices correspondants pendant 10".
Les restituer tout de suite (mémoire immédiate), puis à la fin de la séance (mémoire différée). 1 mot = 1 point – Si recours à indice = ½ point

Nombre moyen de mots	1 & 1,5	2 & 2,5	3 & 3,5	4 & 4,5	5 mots
Mémoire immédiate	0	1 %	12 %	46 %	41 %
Mémoire différée	3 %	8 %	11 %	39 %	39 %



18% se souviennent des 5 mots au début et à la fin des tests.
 18% oublient 1 mot au début des tests (ou 2 avec indice),
 14% en oublient 2 et plus
 18% retrouvent, à la fin des tests, 1 mot oublié au début (ou 2 avec indice),
 4% en retrouvent 2 et +



• 4.2 Résultats par tranche d'âge et genre

Moyenne et écart-type (entre parenthèses) des résultats pour chaque test selon la tranche d'âge.

Equilibre	60/69	70/74	75/79	80 & +
Temps moyen en secondes	27 (7,6)	27 (7,5)	23 (8,7)	18 (11,3)

Les femmes tiennent en moyenne 2 " de plus.

Force du membre supérieur	60/69	70/74	75/79	80 & +
Nombre moyen de flexions	22 (5,4)	19 (4,3)	19 (4,8)	18 (4,5)

Les hommes font en moyenne une flexion en plus.

Distance doigts - sol	60/69	70/74	75/79	80 & +
Ecart moyen en cm	2 (4,8)	4 (6,8)	4 (7,6)	6 (7,7)

L'écart moyen est de 3 cm pour les femmes et de 9 cm pour les hommes.

Force membres inférieurs	60/69	70/74	75/79	80 & +
Nombre moyen de levers	17 (4,2)	14 (3,1)	14 (3,9)	14 (4,4)

Il n'y pas de différence de nombre de levers selon le sexe.

Etirement des épaules	60/69	70/74	75/79	80 & +
Ecart moyen en cm	3 (5,8)	5 (9,3)	5 (10,2)	10 (10,9)

L'écart moyen est de 4 cm pour les femmes et 12 cm pour les hommes.

Endurance	60/69	70/74	75/79	80 & +
Nombre moyen de levers	80 (22,1)	74 (20,8)	70 (14,9)	58 (20,9)

Les hommes font en moyenne 2 levers en plus

	60/69	70/74	75/79	80 & +
Nombre moyen de mots				
Mémoire immédiate	4,5 (0,6)	4,5 (0,6)	4,3 (0,7)	4,1 (1,0)
Mémoire différée	4,3 (1,1)	4,3 (0,7)	4,1 (1,1)	3,7 (1,0)

● **4.3 Résultats selon les scores globaux**

Le score moyen global du club pour l'ensemble des participants est de 34,5 points sur 40 (écart-type 4).

Le score moyen ne varie pratiquement pas selon les tranches d'âge.

Le score moyen des hommes est légèrement inférieur (33 points).

Le score le plus faible est 19,5 points.

¼ des participants se situent dans la moyenne entre 33 et 35 points.

7,5% totalisent le score maximal de 40 points. Ce sont toutes des femmes.

5/ Évolution 2017/2018 – 2022/2023

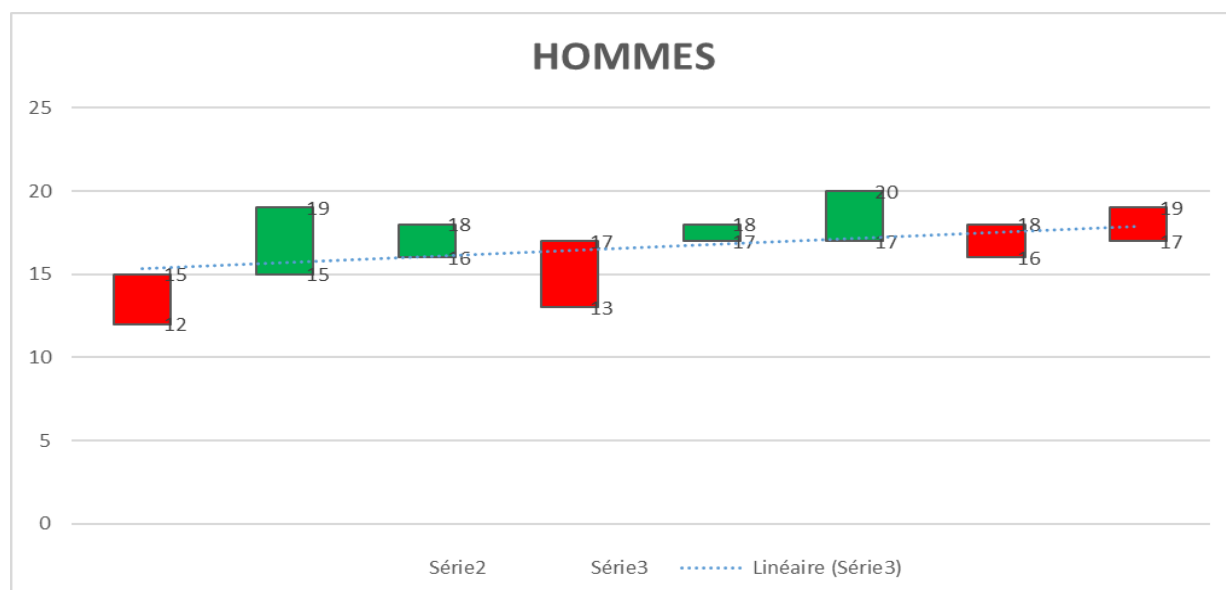
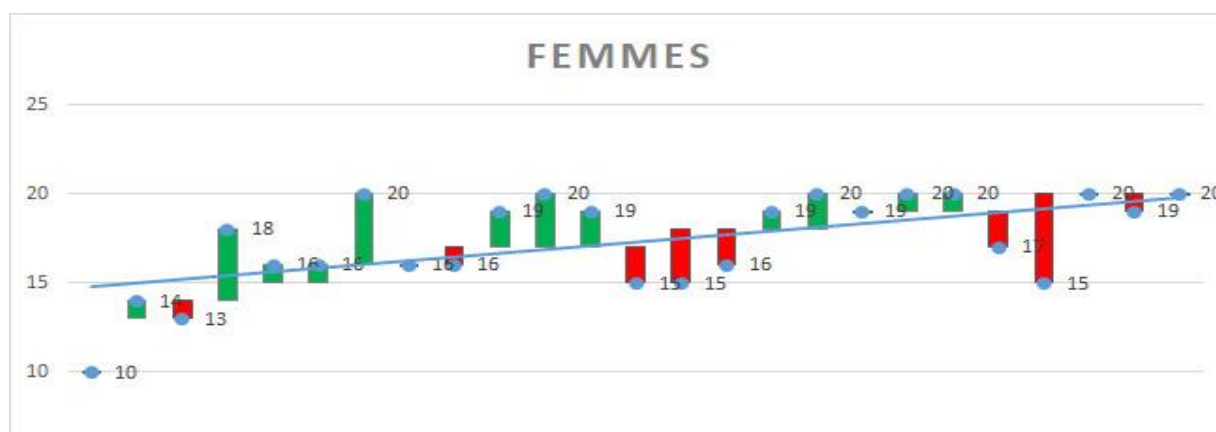
La comparaison des résultats entre les 2 périodes porte sur un nombre d'adhérents plus restreint. Sur les 89 testés en 2017/2018, 56 sont encore adhérents en 2022. 39 ont repassé les tests dont 1/3 SMS. (6 n'ont pu les passer tous).

La comparaison porte sur les 4 tests (équilibre, souplesse, force des membres inférieurs et endurance). Les scores des résultats des tests de 2017/2018 ont été recalculés en appliquant les barèmes identiques à ceux de 2022/2023.

	Femmes	Hommes
Adhérents testés à 5 ans d'intervalle (4 tests)	25	8

En vert = Condition physique en amélioration

En rouge = Condition en baisse



1 femme sur 2 améliore sa condition physique

1 sur 5 la maintient

1 sur 3 est en baisse

Les hommes se répartissent équitablement entre amélioration et baisse.

La ligne de tendance est plus en hausse chez les femmes.