

NORTH STAR AMBULATORY ASSESSMENT

30 Septembre 2020

North Star Ambulatory Assessment (NSAA) © 2017 Great Ormond Street Hospital NHS Foundation Trust & The Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust

La NSAA est protégée par le droit auteur © 2017 The Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust & Great Ormond Street Hospital NHS Foundation Trust au nom du **UK North Star Clinical Network and Muscular Dystrophy UK**. Vous pouvez imprimer ou utiliser le NSAA à des fins académiques ou de recherche, mais toute modification, traduction ou reproduction en vue de la redistribution ou de l'exploitation commerciale de tout ou une partie du contenu, sous quelque forme que ce soit, est strictement interdite sans notre autorisation écrite expresse.

GOSH Contact: northstar.network@ucl.ac.uk

Newcastle Contact: anna.mayhew@ncl.ac.uk OR meredith.james@ncl.ac.uk

V 2.2 Mise à jour du 4 juillet 2024: contacts, erreurs de grammaire, et clarification de l'item 3 (se lever d'une chaise) et de l'item 13 (se tenir sur les talons).

1.1 Description du test

- L'échelle NSAA comporte 17 items qui évaluent diverses capacités fonctionnelles grâce à un score de 0 (incapable), de 1 (réalisé de manière autonome mais avec des modifications) ou de 2 (réalisé sans compensation).
- REMARQUE : l'ordre des items a été modifié afin de permettre un déroulement plus efficace de l'évaluation.
- Montée et descente des marches : l'exercice sur le step s'effectue comme suit, monter avec la jambe droite, descendre avec la jambe droite, monter avec la jambe gauche, descendre avec la jambe gauche.
- L'item « lever de tête » est effectué avant ceux « s'asseoir » et « relever du sol », afin d'éviter la fatigue.





1.2 Consignes des tests

- Les activités en position debout ne doivent pas être réalisées en cas de blessure d'un membre inférieur. Cependant, le sujet peut réaliser l'exercice « lever de tête » et « s'asseoir » s'il en est capable. Indiquez vos « commentaires » sur la feuille de cotation.
- Faites passer la NSAA dans l'ordre indiqué (veuillez noter que cet ordre a été modifié après plusieurs essais pour un déroulement plus fluide).
- Le sujet doit être pieds nus.
- NE PAS utiliser de tapis.
- Les exercices chronométrés « courir sur 10 mètres », « marche sur 10 mètres » et « relever du sol », sont réalisés au cours de la NSAA.
- Pour les tests fonctionnels chronométrés (courir/marcher sur 10 mètres, se relever du sol), le temps en secondes est arrondi au dixième de seconde le plus proche (ex. les temps entre 5,11 à 5,14 secondes devrait être arrondi à 5,1 secondes, et ceux entre 5,15 à 5,19 secondes devrait être arrondi à 5,2 secondes).
- Les exercices sont généralement évalués de la manière suivante :
 - Score de 2 = « normal », aucune modification évidente de l'exercice
 - Score de 1 = procédure modifiée mais parvient à atteindre l'objectif sans aucune aide physique
 - Score de 0 = incapable d'atteindre l'objectif de façon autonome
- Si vous pensez que le sujet est capable d'une meilleure performance, parce qu'il n'a pas suivi les instructions ou qu'il n'a pas suffisamment bien compris la tâche, il est accepté, le cas échéant, de lui demander de répéter l'item. Seule la meilleure tentative sera évaluée et inscrite sur la feuille de cotation et dans la base de données.
- Si vous n'êtes pas sûr(e) que la performance réalisée pour un item particulier réponde aux critères les plus élevés, attribuez au sujet le score le plus faible.

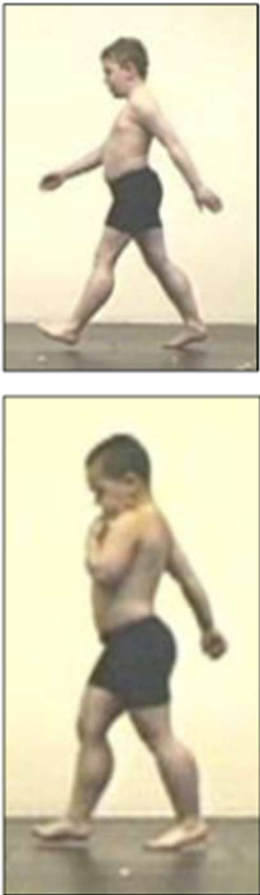

1.3 Mise en place de la course chronométrée sur 10 mètres

- Délimitez un parcours de 10 mètres dans un long couloir ou une salle au calme (pas/peu de « traffic »). Tenez-vous à environ 1 ou 2 mètres au-delà de la ligne d'arrivée pour vous assurer que le sujet « dépasse » la ligne des 10 mètres au lieu de ralentir avant de terminer.
- Assurez-vous qu'une surface dégagée d'environ 3 mètres x 3,6 mètres est disponible, afin de pouvoir réaliser les exercices restants (ex. se relever du sol).




1.4 Réalisation du test

| 1.5 ITEM 1 : STATION DEBOUT | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|
| Position de départ | Les pieds ne doivent pas être écartés de plus de 10 cm l'un de l'autre et les talons doivent, si possible, reposer sur le sol. Les bras le long du corps. | | |
| Instructions | Peux-tu te tenir droit(e) et sans bouger le plus longtemps possible pendant trois secondes en gardant les talons à plat sur le sol ? | | |
| Informations sur la cotation | <p>Le score tient compte de la capacité à maintenir une posture correcte et un bon placement des talons. Le score ne dépend pas de la lordose.</p> <p>Lorsque vous comptez jusqu'à « trois », dites « et un, et deux, et trois » afin que les trois secondes soient écoulées à la fin du mot « trois ».</p> <p>Score de 2 – Tient au moins 3 secondes. Les hanches doivent être alignées avec les épaules. Les pieds doivent être dirigés vers l'avant et non tournés vers l'extérieur.</p> | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| Station Debout | Se tient droit(e), sans bouger, de manière symétrique, sans compensation (talons à plat et hanches en rotation neutre) pendant au moins 3 secondes | Se tient debout, sans bouger mais avec compensation (ex. sur les orteils, les jambes écartées ou fléchies, les fesses vers l'arrière...) pendant au moins 3 secondes | Ne parvient pas à se tenir debout sans bouger ou de façon autonome, a besoin d'un soutien (même minime) |
| Photos/ Remarques |  <p>Score de 2 – Talons symétriques et à plat sur le sol</p>  <p>Score de 2 – Talons à plat sur le sol et hanches alignées avec les épaules</p> |   <p>Score de 1 – Posture asymétrique ou compensation (talons décollés du sol, fesses vers l'arrière)</p> | |




1.6 ITEM 2 : MARCHER

| | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|
| Position de départ | Se tient debout. Observez la marche pendant au moins 10 pas dans le plan sagittal et frontal. | | |
| Instructions | Peux-tu marcher du point A au point B ? (Précisez où se trouvent A et B qui doivent être distants d'environ 2,40 m-3 m) | | |
| Informations sur la cotation | Le score est basé sur la capacité à poser les talons au sol lors de la marche vers l'avant. N'évaluez pas le sujet lorsqu'il fait demi-tour. Score de 1 – Si l'un ou les deux talons du sujet sont décollés du sol lorsqu'il marche ou s'il a besoin de s'arrêter afin de poser un talon au sol. | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| Marche | Marche de manière continue avec un schéma de marche talon-pointe ou pied à plat | Marche de façon permanente ou fluctuante sur la pointe des pieds, incapable d'avoir une démarche talon-pointe continue | Ne marche pas sans aide. Peut marcher sur une courte distance avec aide (orthèses, aides techniques, ou aides humaines) |
| Photos/ Remarques |  |  <p>Score de 1 – marche de façon habituelle sur la pointe des pieds</p> | |

1.7 ITEM 3 : SE LEVER D'UNE CHAISE

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Position de départ | Assis(e) sur une chaise, un banc ou une table d'examen, les bras croisés sur la poitrine, les mains au niveau des épaules et les pieds au sol ou reposant sur un marchepied. Ajustez la hauteur du siège de manière à ce que les hanches et les genoux forment un angle droit avec le sol. Les pieds ne doivent pas être plus écartés que la largeur des épaules. | | |
| Instructions | Peux-tu te lever de la chaise en gardant les bras croisés ? | | |
| Informations sur la cotation | Le score est basé sur la capacité à se lever sans modifier la position de départ. Score de 2 – Les bras doivent rester croisés, les mains au niveau des épaules, tout au long de l'activité. Les pieds doivent garder le même écart que celui de la position de départ (largeur des épaules). | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| Se lever d'une chaise | Se lève en gardant les bras croisés, les mains au niveau des épaules | Se lève en s'appuyant sur ses cuisses ou sur la chaise / se tourne vers la chaise ou modifie sa position de départ (élargit l'écart entre les pieds) | Incapable |
| Photos/ Remarques |  <p data-bbox="347 1576 724 1666">Score de 2 – Garde les bras croisés et se lève sans élargir sa base d'appui</p> |  <p data-bbox="746 1191 1114 1281">Score de 1 – A besoin de ses deux mains pour pousser et élargit sa base d'appui</p> |  <p data-bbox="1125 1218 1497 1308">Score de 0 – Incapable de se lever à partir de la position assise sans aide</p> |





1.8 ITEMS 4 et 5 : APPUI UNIPODAL DROIT ET GAUCHE

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Position de départ | Se tient debout sans assistance ; proche d'un support si nécessaire (évaluateur ou banc). | | |
| Instructions | Peux-tu te tenir debout sur une jambe, comme ceci ? Puis comptez « et un, et deux, et trois ». Montrez l'exercice, notamment si le sujet lève trop haut la jambe. | | |
| Informations sur la cotation | <p>Le score est basé sur la capacité à se tenir debout sur une jambe et sur l'effort nécessaire au maintien de cette position. Le score ne dépend pas de la position des bras. Nous recommandons que les bras soient positionnés à environ 45 degrés d'abduction, mais les jeunes enfants peuvent lever les bras plus haut selon leur niveau de développement. Si le sujet a besoin de vous tenir la main pour lever le pied, vous ne pouvez pas l'évaluer sur cet exercice. Le sujet doit réussir à tenir sur une jambe tout(e) seul(e).</p> <p>Score de 2 – Maintient la position debout durant un minimum de 3 secondes.</p> <p>Score de 1 – Inclinaison du tronc supérieure ou égale à 20°, ou le pied levé est en contact avec la jambe d'appui.</p> | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| Appui unipodal sur une jambe | Se tient droit(e) de manière détendue (sans s'appuyer sur une partie de son corps) pendant au moins 3 secondes | Se tient debout brièvement ou en s'inclinant sur le côté (20°) ou en cherchant un appui sur lui-même (ex. appui d'une cuisse sur l'autre) | Incapable |
| Photos/ Remarques |  <p>Score de 2 – Détendu(e) et ne cherche pas à s'appuyer sur une partie de son corps</p> |  <p>Score de 1 – Accroche sa jambe derrière la jambe d'appui</p> <p>Score de 1 – Compensation posturale/inclinaison latérale d'au moins 20°</p> |  <p>Score de 0 – Si le sujet a besoin de se tenir à une table ou à une personne</p> |



1.9 ITEMS 6 et 8 : MONTER SUR LE STEP AVEC LA JAMBE DROITE ET LA JAMBE GAUCHE




| | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|
| Position de départ | Debout devant le step, les orteils à une distance maximum de 20 cm du step. Le step doit avoir une hauteur de 15 cm. | | |
| Instructions | Peux-tu monter sur le step en utilisant ta jambe droite/ta jambe gauche ? | | |
| Informations sur la cotation | <p>Le score est basé sur la capacité à monter sur le step sans compensation.</p> <p>Score de 1 – Si le sujet a besoin de tenir une main uniquement pour s'équilibrer (la main de l'évaluateur doit être tenue relativement haute);</p> <p>Si le sujet s'aide en posant une main sur sa cuisse. Dans le cas où vous ne sauriez pas si la main est utilisée pour l'équilibre ou pour un appui, proposez-lui votre main et recommencez le test.</p> <p>Score de 0 – Si le sujet s'appuie sur la main de l'évaluateur (avec une ou deux mains) ou si le sujet est incapable de monter sur le step.</p> <p>Le sujet ne doit pas avoir les mains dans les poches pour obtenir un score de 2. Recommencez le test ou considérez cela comme une compensation et attribuez par conséquent un score de 1.</p> | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| Montée sur le step | Monte face au step sans aucun soutien | Monte de côté / effectue une rotation du tronc / une circumduction de hanche / utilise ses mains pour s'équilibrer ou pour s'appuyer sur ses jambes | Incapable d'effectuer la montée de manière indépendante |
| Photos/ Remarques |  |  | |
| | | Score de 1 – A besoin d'une main uniquement pour l'équilibre | |
| Photos/ Remarques |  |  | |
| | Score de 2 – Monte face au step | Score de 1 – Effectue une rotation du tronc et pose ses mains sur ses cuisses | |

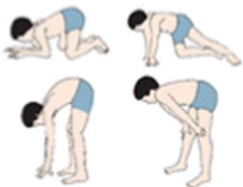




1.10 ITEMS 7 et 9 : DESCENDRE DU STEP AVEC LA JAMBE DROITE ET LA JAMBE GAUCHE

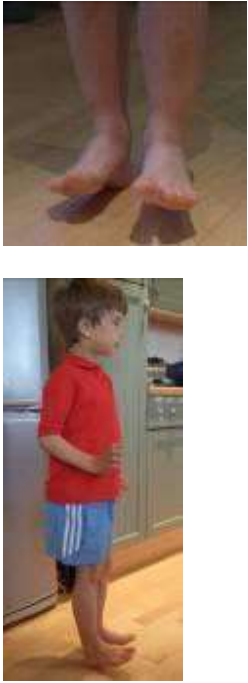


| | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|
| Position de départ | Debout sur le step, les pieds près du bord mais sans que les orteils n'agrippent le bord du step. Le step doit avoir une hauteur de 15 cm. | | |
| Instructions | Peux-tu descendre du step en utilisant ta jambe droite (ou gauche) ? Si la descente est précipitée ou que le sujet saute du step, tenez-vous devant le step en laissant de l'espace pour que le sujet puisse descendre et demandez-lui de descendre lentement. | | |
| Informations sur la cotation | Le score est basé sur la capacité à descendre du step sans compensation ni aide. Score de 1 : Si le sujet a besoin de tenir une main uniquement pour s'équilibrer (la main de l'évaluateur doit être tenue relativement haute). Si le sujet s'aide en posant une main sur sa cuisse. Dans le cas où vous ne sauriez pas si la main est utilisée pour l'équilibre ou pour un appui, proposez-lui votre main et recommencez le test. Utilisez une technique évitant de fléchir le genou en appui (celui sur le step). Score de 0 – Si le sujet s'appuie sur la main de l'évaluateur (avec une ou deux mains) ou si le sujet est incapable de descendre du step. Le sujet ne doit pas avoir les mains dans les poches pour obtenir un score de 2. Recommencez le test ou considérez cela comme une compensation et attribuez par conséquent un score de 1. | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| Descente du step | Descend vers l'avant en contrôlant la jambe d'appui. Aucun appui nécessaire | Descend de côté / saute du step / utilise ses mains pour s'équilibrer ou pour s'appuyer sur ses jambes | Incapable d'effectuer la descente sans une aide minime ou l'aide de ses mains |
| Photos/ Remarques |  <p>Score de 2 – Descend vers l'avant</p> |  <p>Score de 1 – A besoin d'une main pour l'équilibre mais ne s'appuie pas sur celle-ci</p> | |
| |  |  <p>Score de 1 – Se tourne sur le côté pour descendre</p> | |




1.11 ITEM 10 : LEVER DE TÊTE EN DECUBITUS DORSAL





| | | | |
|---|---|---|---|
| Position de départ | En décubitus dorsal sur une table d'examen ou au sol, les bras croisés sur la poitrine et les mains au niveau des épaules. Aucun oreiller ne doit être utilisé. | | |
| Instructions | Peux-tu lever la tête et toucher ta poitrine avec le menton tout en gardant les bras croisés ? Si le sujet n'y parvient pas, montrez-lui le mouvement en lui fléchissant le cou. | | |
| Informations sur la cotation | Demandez au sujet de garder les bras croisés sur la poitrine pendant l'activité afin d'éviter toute auto-assistance au mouvement. Score de 2 – Utilise la flexion du cou pour lever la tête dès le début du mouvement (pas de protraction, pas de flexion sur le côté) Score de 1 – Si le sujet utilise de manière évidente une protraction excessive avant d'utiliser la flexion du cou ou uniquement la protraction ou si la flexion du cou est incomplète. | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| Lève la tête en décubitus dorsal | Capable d'effectuer une flexion totale du cou, en levant la tête dans l'axe. Le menton se rapproche de la poitrine | Capable de lever la tête avec une inclinaison du cou / flexion incomplète du cou / protraction | Incapable de décoller la tête de la surface d'appui |
| Photos/ Remarques |  <p>Score de 2 – Flexion du cou amenant le menton à la poitrine.</p> |  <p>Score de 1 – Ne parvient pas à effectuer une flexion complète du cou, utilise principalement la protraction</p> | |

| 1.12 ITEM 11 : S'ASSEOIR | | | |
|-------------------------------------|--|---|-----------|
| Position de départ | En décubitus dorsal au sol, ou sur une grande table d'examen, les bras le long du corps. Aucun oreiller ne doit être placé sous la tête. | | |
| Instructions | Peux-tu t'asseoir à partir de ta position couchée? | | |
| Informations sur la cotation | <p>L'objectif est de s'asseoir jambes en avant plutôt que de s'asseoir au bord d'une table d'examen. Il est accepté d'utiliser une main ou un bras (du même côté) pour obtenir un score de 2.</p> <p>L'enfant ne doit pas s'asseoir avec les jambes dépassant la table d'examen.</p> <p>Score de 1 – Si le sujet passe par le décubitus ventral ou se tourne vers le sol pour parvenir à s'asseoir ou s'il utilise les deux bras. Attribuez également un score de 1 si l'enfant utilise l'élan ou le balancement de ses jambes pour s'asseoir.</p> | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| S'assied | Capable de passer de la position allongé(e) sur le dos à la position assise (peut s'appuyer sur une main ou un bras) | Utilise deux bras / tire sur ses jambes, se tourne vers le sol ou utilise l'élan / le balancement de ses jambes | Incapable |
| Photos/ Remarques |   <p>Score de 2 – N'a besoin que d'un bras pour s'asseoir</p> |  <p>Score de 1 – Tire avec ses deux mains sur son short pour s'asseoir</p> | |





| 1.13 ITEM 12 : SE RELEVER DU SOL | | | |
|--|---|--|--|
| Position de départ | En décubitus dorsal, les bras le long du corps, jambes tendues. Aucun oreiller ne doit être utilisé. | | |
| Instructions | <p>Donnez les instructions verbales suivantes à l'enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> « Quand je dirai PARTEZ, peux-tu te lever aussi vite que possible et te tenir debout bien droit(e) avec les bras le long du corps, comme un soldat, en utilisant le moins d'appui possible ? ». <p>Donnez l'ordre « À vos marques, prêt, PARTEZ ! » et déclenchez le chronomètre lorsque vous dites « PARTEZ ».</p> <ul style="list-style-type: none"> Arrêtez le chronomètre lorsque le sujet se tient debout, les bras le long du corps. | | |
| Informations sur la cotation/ Schéma  | <p>Le sujet doit tenter l'exercice sans l'aide de matériel lors du premier essai. Ne proposez une chaise qu'après que le sujet ait essayé de se relever du sol pendant 30 secondes sans y parvenir.</p> <p>Score de 0 : si le sujet touche le moindre matériel, y compris une autre personne, même s'il ne se sert pas du matériel ou de la personne comme appui. PAS DE CHRONOMETRAGE</p> <p>Score de 1 : si le sujet parvient à se relever indépendamment de tout matériel mais effectue une partie de la manœuvre décrite comme ci-dessous.</p> <p>Éléments de la manœuvre de Gowens :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se tourne vers le sol (en se mettant à quatre pattes ou en roulant vers le sol). Place les mains au sol pour s'aider à se relever en les ramenant progressivement vers lui. Utilise un ou deux bras pour pousser sur ses cuisses afin d'atteindre la position debout. Elargit sa base d'appui en écartant les pieds l'un de l'autre et en tendant les genoux. <p>Score de 1 – Si le sujet se lève lentement en passant par une position agenouillée se penchant en avant, la poitrine en appui sur les cuisses (tourné vers le sol). Cela compte comme « tourne vers le sol ».</p> | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| Se relève du sol | Absence d'éléments de la manœuvre de Gowens | Montre au moins l'un des éléments de la manœuvre de Gowens décrits ci-dessus, notamment en se tournant vers le sol et/ou en plaçant une ou deux mains sur ses membres inférieurs. | (a) A BESOIN d'un matériel pour s'appuyer (ex. une chaise, un mur) (b) Incapable (pas de chronométrage) |
| Photos/ Remarques |  Score de 2 – Ne se retourne pas. Une seule main au sol pour s'asseoir. |  Score de 1 – Se retourne vers le sol  Score de 1 – Appui de la main sur la cuisse |  Score de 0 – Utilise une chaise |

| 1.14 ITEM 13 : SE TENIR SUR LES TALONS | | | |
|--|--|--|---|
| Position de départ | Debout, sans aide, les bras le long du corps. | | |
| Instructions | Peux-tu tenir sur tes deux talons en même temps ? Comptez « et un, et deux, et trois ». Montrez l'exercice si besoin. Peu importe si l'enfant place ses fesses en arrière, cela n'affecte pas le score. | | |
| Informations sur la cotation | Le score est basé sur la capacité à tenir sur les talons pendant au moins 3 secondes. Il ne s'agit PAS de marcher sur les talons. Score de 2 : doit décoller les deux pieds en même temps en effectuant une dorsiflexion évidente. Score de 1 : si les deux avant-pieds sont levés - avec toutes les têtes des métatarsiens décollées - ou s'il existe une dorsiflexion évidente d'au moins un des deux pieds (lors du mouvement conjoint des 2 pieds) Score de 0 : si le sujet utilise l'inversion avec le bord latéral (tête cinquième métatarsien) du pied toujours au sol ou s'il ne soulève que les orteils. | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| Se tient sur les talons | Se tient simultanément sur les (2) talons de manière évidente (il est accepté de faire quelques pas pour garder l'équilibre) pendant 3 secondes | Lève uniquement les 2 avant-pieds (toutes les têtes des métatarsiens doivent être décollées), ou ne se tient que sur un seul talon de manière évidente | Incapable |
| Photos/ Remarques |  <p>Score de 2 – Les deux pieds sont décollés</p> |  <p>Score de 1 – Les métatarsiens ne touchent pas le sol mais absence de dorsiflexion évidente des deux pieds</p> |  <p>Score de 0 – Incapable de lever même l'avant-pied</p> <p>Score de 0 – Tête du cinquième métatarsien toujours en contact avec le sol</p> |

| 1.15 ITEM 14 : SAUTER | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Position de départ | Debout sur le sol, pieds joints de façon confortable. | | |
| Instructions | Peux-tu sauter ? | | |
| Informations sur la cotation | Le score est basé sur la capacité à décoller simultanément les deux pieds du sol. L'item concerne un saut vertical et non vers l'avant, bien qu'un léger déplacement vers l'avant soit accepté. Si vous lui tenez la main pour lui permettre un essai, vous ne pouvez pas attribuer de cotation à cette tentative. | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| Saute | Les deux pieds doivent quitter et revenir au sol simultanément. | Les pieds quittent le sol l'un après l'autre (sautille) ou les pieds ne décollent pas du sol de façon évidente en même temps. | Incapable |
| Photos/ Remarques |  <p>Score de 2 – Ne touche plus le sol</p> |  <p>Score de 1 – Un pied quitte le sol après l'autre (sautille)</p> |  <p>Score de 0 – Les pieds ne quittent pas le sol</p> |

| 1.16 ITEMS 15 et 16 : SAUTER À CLOCHE-PIED SUR LA JAMBE DROITE ET LA JAMBE GAUCHE | | | |
|---|--|--|--|
| Position de départ | Position debout au sol, sur la jambe droite/gauche. | | |
| Instructions | Peux-tu sauter à cloche-pied sur ta jambe droite/gauche ? | | |
| Informations sur la cotation | <p>Le score est basé sur la capacité à sauter (aucun contact du pied au sol). Si vous lui tenez la main pour lui permettre un essai, vous ne pouvez pas attribuer de cotation à cette tentative</p> <p>Score de 2 – Doit décoller le pied du sol de façon évidente. Doit sauter et se réceptionner sur un même pied. Si le sujet quitte le sol mais atterrit sur les deux pieds, ce n'est pas un saut à cloche-pied et le score est de 0.</p> <p>Score de 1 – Fait preuve d'un véritable effort en pliant ET en poussant avec le genou et la cheville simultanément. Action dynamique évidente.</p> <p>Score de 0 – Si le sujet soulève uniquement le talon ou plie simplement les genoux sans décoller les pieds du sol.</p> | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| Saute à cloche-pied | Le pied quitte complètement le sol | Capable de plier le genou ET de soulever le talon, sans quitter le sol | Incapable (ou soulève uniquement le talon) |
| Photos/ Remarques |  <p>Score de 2 – Le pied quitte le sol de manière évidente</p> |  |  <p>Score de 0</p> |
| | |  <p>Score de 1 – Plie le genou et soulève le talon mais le pied ne quitte pas le sol</p> | |

1.17 ITEM 17 : COURIR (10 MÈTRES)

| | | | |
|-------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------|
| Position de départ | Position debout. L'évaluateur se tient à 1 ou 2 mètres derrière la marque des 10 mètres. | | |
| Instructions | <p>Donnez les instructions verbales suivantes au sujet : « Lorsque je dirai PARTEZ, viens aussi vite que tu le peux jusqu'à moi, sans prendre de risque. Si tu ne le peux pas, marche vers moi aussi vite que tu peux. (Encouragez le sujet à dépasser la marque des 10 mètres en courant, en plaçant une marque ou un cône à 12 mètres et tenez-vous à au moins 1 mètre derrière la ligne). Donnez l'ordre « À vos marques, prêt, PARTEZ ! ».</p> <p>Encouragez sans arrêt l'enfant jusqu'à ce qu'il franchisse la ligne d'arrivée.</p> <p>Déclenchez le chronomètre lorsque vous dites « PARTEZ ». Arrêtez le chronomètre lorsque le second pied franchit la ligne d'arrivée.</p> | | |
| Informations sur la cotation | <p>Le score est basé sur la « phase aérienne » et la vitesse.</p> <p>Nécessité d'un parcours rectiligne de 12 m, clairement délimité sur 10 m, dans un service ou un couloir calme. Un chronomètre doit être utilisé pour enregistrer le temps de course/marche. Le sujet doit choisir seul(e) sa vitesse après avoir été invité à aller « aussi vite qu'il/elle le pouvait ».</p> <p>Score de 2 – Phase aérienne évidente, les deux pieds ne touchent plus le sol simultanément. La démarche peut ne pas être normale, car il peut y avoir beaucoup de mouvements au niveau des bras, mais l'enfant arrive à courir.</p> <p>Score de 1 – Marche rapide durant la majorité du test de 10 mètres. Cela inclut le « Duchenne jog », qui n'est pas une véritable course (avec une phase de double appui), mais plus rapide que la vitesse de marche. Caractérisé par un usage excessif des bras, une rotation du tronc, un « dandinement » important. Pas de véritable « propulsion » avec le pied.</p> <p>Score de 0 – Incapable d'augmenter la vitesse de marche ou seulement sur une courte durée.</p> | | |
| Cotation | 2 | 1 | 0 |
| Court | Les deux pieds quittent le sol pendant la course (pas de phase de double appui) | Marche rapide ou un « Duchenne jog » | Marche uniquement |
| Photos/ Remarques | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">   <p>Score de 2 – Les deux pieds quittent le sol. Véritable « course »</p> </div> <div style="text-align: center;">   <p>Score de 1 – Accélère mais se dandine et garde toujours un pied en contact avec le sol</p> </div> </div> | | |