



**Agissez dès à présent sur votre santé  
en façonnant votre programme  
avec une équipe de professionnels**

[mgen.vivoptim.com/SSO](https://mgen.vivoptim.com/SSO)

©Vivoptim Solutions, 2021, Tous droits réservés. 33 avenue du Maine, 75015 Paris.



**Mieux vivre ma maladie  
grâce à l'activité physique**

**Grille de synthèse  
pour le bilan de condition physique**

## Vivoptim, le service pour prendre soin de sa santé

Le service Vivoptim permet à chacun de prendre soin de sa santé grâce à un accompagnement personnalisé qui correspond à son profil santé, à ses contraintes et à ses objectifs, tout en étant conseillé, motivé et suivi par des professionnels de santé (infirmiers, diététiciennes, coaches APA, psychologues...) au quotidien.

**Un coaching par des professionnels de santé**, pour accompagner et motiver au quotidien.

**Un accompagnement global sur-mesure pour améliorer sa santé** : alimentation, sommeil, stress, douleurs...

**Des recommandations d'activités physiques adaptées**, à suivre dans une **structure sportive** en étant encadré(e) par des coaches.



**Pris en charge par sa mutuelle, ce service a été créé par Vivoptim Solutions avec un comité médical et scientifique et des experts APA.**

### Le processus

**Inscription, réalisation des examens médicaux préalables demandés et validation des justificatifs**

**Bilan de condition physique**

**Recommandation d'APA par les coaches Vivoptim**

**Pratique d'une APA dans une structure adaptée**

### Pourquoi cette demande ?

Nous vous adressons un patient présentant une ALD et bénéficiant du service Vivoptim qui vise à améliorer sa santé par l'activité physique adaptée conformément au décret n°2016-1990 du 30 décembre 2016.

**La première étape vise à effectuer un bilan de condition physique normé auprès d'une structure habilitée ou d'un professionnel du sport-santé.**

Le présent document contient la liste des tests à réaliser dans le cadre du bilan demandé. A l'issue de votre évaluation et une fois complété, il doit être remis au patient.



Le patient doit vous transmettre :

- **Le document actuel à compléter.**

*Vous pouvez utiliser votre propre formulaire et compte rendu si toutes les informations demandées y sont renseignées.*

- **La fiche de liaison – Bilan de condition physique**

*Vous y trouverez les informations importantes concernant le patient.*

- **Sa prescription de SSO**

Les éléments à remettre au patient :

- La grille de synthèse du bilan de condition physique
- La facture



**Vous avez un doute sur la réalisation de l'un des tests demandés ?**

Retrouvez les fiches tutos sur [vivoptim.com/SSO/tutos](https://vivoptim.com/SSO/tutos)



Pour toute question, contactez le coach APA Vivoptim au :

**0 805 383 722**

(appel et service gratuits) du lundi au vendredi, de 9h à 18h.



## Synthèse des évaluations du bilan de condition physique demandé

Nom du patient : .....

Structure ou professionnel ayant effectué le bilan : .....

Date de réalisation du bilan de condition physique : .....

Qualification du professionnel ayant réalisé le bilan : .....

Tests effectués (Notes : sélectionner et compléter les tests réalisés. Pour les listes de valeurs ( ; ) rayer les mentions inutiles)



**Il est important de respecter les protocoles de réalisation pour chacun de ces tests.**

**En cas de doute sur leur réalisation**, référez-vous aux fiches tutos disponibles sur [vivoptim.com/SSO/tutos](https://vivoptim.com/SSO/tutos)

### Caractéristiques du patient

Genre :  Femme ;  Homme

Age : .....

Poids (kg) : .....

Taille (m) : .....



Se référer à la fiche de liaison transmise par le patient

## Capacité cardiorespiratoire

La liste des tests ci-dessous est hiérarchisée selon une logique de limitation. **Sauf indication contraire, un seul des trois tests suivants est à réaliser.** Référez-vous à la fiche de liaison transmise par le patient pour connaître les consignes d'évaluation de la capacité cardiorespiratoire. Les consignes de sécurité sont disponibles en annexe de ce bilan.

### 1. Test PMA sur cycloergomètre en salle

- Test à réaliser sur une durée de 10 à 20 min
- Maintenir une cadence d'au moins 60 RPM pendant la durée du test.



**Réalisé** :  Oui ;  Non applicable ;  Douleur ;  Non réalisable

### Résultats obtenus :

- Fréquence cardiaque maximale (FCmax en bpm) : .....  
*Mesuré à la fin de l'effort*
- Puissance Maximale Aérobie (PMA en Watts) : .....
- Puissance Maximale Aérobie relative (PMA en Watts/kg) : .....
- Consommation maximale d'Oxygène estimée (VO2max en ml O2/kg/min) : .....  
*VO2 max estimée = ((1,8\*PMA\*6,12)/Poids)+3,5+3,5 [Source ACSM - American College of Sport Medicine]*
- METs max estimé : .....  
*METS max estimé = VO2 max estimé / 3,5*



Se référer à la fiche de liaison transmise par le patient

## ☐ 2. Test VMA sur Tapis de course en salle

- Test à réaliser sur une durée de 10 à 20 min



**Réalisé :**  Oui ;  Non applicable ;  Douleur ;  Non réalisable

### Résultats obtenus :

- Fréquence cardiaque maximale (FCmax en bpm) : .....  
*Mesuré à la fin de l'effort*
- Vitesse Maximale Aérobie (VMA en km/h) : .....
- Consommation maximale d'Oxygène estimée (VO2max en ml O2/kg/min) : .....  
*VO2 max estimée = ((0,2\*VMA\*16,67)+(0,9\*VMA\*16,67\*0,01)+3,5) [Source ACSM - American College of Sport Medecine]*
- METs max estimé : .....  
*METS max estimé = VO2 max estimé / 3,5*

## ☐ 3. Test des capacités de mobilité fonctionnelle : Test 6 minutes marche

- Test à réaliser sur une durée de 6 min après un temps de repos en position assise ou allongée de 2 à 5 min sans parler.

**Réalisé :**  Oui ;  Non applicable ;  Douleur ;  Non réalisable

Distance théorique à parcourir (en m) : .....  
*Formule de Troosters (1999) : Distance théorique à parcourir = 218 + (5,14 x Taille cm) - (5,32 x âge année) - (1,80 x poids kg) - (51,31 x sexe H = 1 ; F= 0)*

### Résultats obtenus :

- Distance parcourue (en m) : .....
- Distance parcourue (% de la théorique): .....
- Distance théorique à parcourir (en m) :  
*Formule de Troosters (1999) : Distance théorique à parcourir = 218 + (5,14 x Taille en cm) - (5,32 x âge en année) - (1,80 x poids en kg) - 51,31 x sexe [sexe : H = 1 ; F= 2]*
- Consommation maximale d'Oxygène estimée (VO2max en ml O2/kg/min) : .....  
*VO2 max estimée = (0,003 x distance TM6m) + 3,98 [Source Cahalin et al. (1996)]*
- METs max estimé : .....  
*METS max estimé = VO2 max estimé / 3,5*
- Données de santé mesurées avant l'effort :  
*La mesure de repos est à réaliser avant le test après un temps de 2 à 5 minutes sans parler dans un environnement calme, en position assise ou allongée.  
La mesure avant l'effort est à prendre avant le test, après une minute en position debout statique.  
La perception de l'effort est à évaluer à travers l'échelle de Borg de 1 à 10 en précisant si possible la prédominance des sensations perçues à l'effort : respiratoire/essoufflement et/ou musculaire/fatigue*

Mesure	De repos	Avant l'effort
Fréquence cardiaque (bpm)		
Tension artérielle (mmHg)		
Saturation en oxygène (%)		
Perception de l'effort (Echelle de Borg 1-10)		
Prédominance des sensations (Respiratoire / Musculaire)		

- Données de santé mesurées avant l'effort :

*Cf. Consignes précédentes*

Mesure	D'effort à +1min	D'effort à +2min	D'effort à +3min	D'effort à +4min	D'effort à +5min	D'effort à +6min
Fréquence cardiaque (bpm)						
Saturation en oxygène (%)						
Perception de l'effort (Echelle de Borg 1 à-10)						
Prédominance des sensations (Respiratoire / Musculaire)						

- Données de santé mesurées après l'effort :

*Cf. Consignes précédentes*

Mesure	De repos	Avant l'effort
Fréquence cardiaque (bpm)		
Saturation en oxygène (%)		
Perception de l'effort (Echelle de Borg 1-10)		
Prédominance des sensations (Respiratoire / Musculaire)		

## Capacités proprioceptives / Equilibre

Faire réaliser au patient **au moins 2 des 3 tests d'équilibre** listés en privilégiant les deux premiers de la liste.

### Test OLS - One Leg Stance test

- Test à réaliser sur une durée maximale de 60 sec par jambe
- 2 essais possibles : reporter la valeur la plus favorable des deux.

**Réalisé :**  Oui ;  Non ;  Douleur ;  Non réalisable

#### Résultats obtenus :

- Durée d'équilibre - Pied dominant yeux ouverts : .....
- Durée d'équilibre - Pied non dominant yeux ouverts : .....
- Durée d'équilibre - Pied dominant yeux fermés : .....
- Durée d'équilibre - Pied non dominant yeux fermés : .....

### Test TUG-Time Up and Go

- 2 essais possibles : reporter la valeur la plus favorable des deux.

**Réalisé :**  Oui ;  Non ;  Non réalisable

#### Résultats obtenus :

- Durée de réalisation du test (en secondes) : .....

## Test FRT - Fonctionnal reach test

- 5 essais possibles, mais seuls les trois derniers sont compatibles.

**Réalisé :**  Oui ;  Non ;  Non réalisable

### Résultats obtenus :

- Portée fonctionnelle atteinte : .....
- Moyenne de la distance en cm entre la position 1 et la position 2 calculée lors des trois derniers essais.*

## Capacités proprioceptives / Souplesse

Pour chaque test exécuté, le patient a la possibilité de réaliser **jusqu'à trois essais**. Dans ce cas, reporter la valeur la plus favorable des trois.

## Souplesse des épaules : back scratch test

- L'écart atteint est à mesurer poings fermés en cm avec une règle ou un ruban de mesure.

**Réalisé :**  Oui ;  Douleur ;  Non réalisable

### Résultats obtenus :

- Ecart atteint - Epaule droite : .....
- Ecart atteint - Epaule gauche : .....

## Souplesse du bas du corps / tronc : Sit and reach test

- La distance atteinte est à mesurer en cm par rapport aux pieds (+/-) avec une règle ou un ruban de mesure.

**Réalisé :**  Oui ;  Douleur ;  Non réalisable

### Résultats obtenus :

- Distance atteinte : .....

## Force

### Force maximale des membres :

Celle-ci est calculée à partir de la formule ci-dessous ou celle de votre appareil :

**1RM = Charge déplacée en kg / (1,0278 - (0,0278 \* Nb de répétitions))**

Avec cette formule, plus le nombre de répétition est faible, plus l'estimation de la force maximale est précise.

## Force max des membres inférieurs : Calcul 1RM

**Réalisé :**  Oui ;  Douleur ;  Non réalisable

### Résultats obtenus :

- Charge maximale déplacée (kg) : .....
- Nombre de répétitions réalisées : .....
- Force maximale extrapolée (kg) : .....
- Méthode de calcul utilisée :  Formule fiche tutoriel ;  App mobile 1RM ;  Autre à préciser : .....

## Force max des membres supérieurs : Calcul 1RM

**Réalisé :**  Oui ;  Douleur ;  Non réalisable

### Résultats obtenus :

- Charge maximale déplacée (kg) : .....
- Nombre de répétitions réalisées : .....

- Force maximale extrapolée (kg) : .....
- Méthode de calcul utilisée :  Formule fiche tutoriel ;  App mobile 1RM ;  Autre à préciser : .....

### Force musculaire :

#### Force des membres inférieurs : Test du relevé de chaise « Assis/debout »

- Test à réaliser sur une durée de 30 sec

Réalisé :  Oui ;  Douleur ;  Non réalisable

##### Résultats obtenus :

- Nombre de répétitions réalisées : .....

#### Force des membres supérieurs : Arm curl test

- Test à réaliser sur une durée de 30 sec
- Utilisation d'une haltère de 2kg pour les femmes et 3kg pour les hommes.

Réalisé :  Oui ;  Douleur ;  Non réalisable

##### Résultats obtenus :

- Nombre de flexions réalisées - Bras dominant : .....

#### Force des abdominaux : Test Shirado Ito

- Test à réaliser sur une durée maximale de 3 min

Réalisé :  Oui ;  Douleur ;  Non réalisable

##### Résultats obtenus :

- Durée d'endurance (sec) : .....

#### Force des dorso-lombaires : Test Sorensen

- Test à réaliser sur une durée maximale de 3 min

Réalisé :  Oui ;  Douleur ;  Non réalisable

##### Résultats obtenus :

- Durée d'endurance (sec) : .....

#### Force de préhension : Test Handgrip

- Possibilité de réaliser 2 à 3 essais par bras

Réalisé :  Oui ;  Douleur ;  Non réalisable

##### Résultats obtenus les plus favorables :

- Charge maximale atteinte – Main droite (kg) : .....
- Charge maximale atteinte – Main gauche (kg) : .....

## Compte-rendu et remarques

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Date et lieu :**

**Signature et cachet de la structure :**