

Document d'aide au bilan individuel

Dispositif régional IMAPAC

-----Informations d'aide pour le BILAN condition physique et capacités fonctionnelles-----

Voici une **liste non exhaustive des tests** qu'il est possible de réaliser afin d'évaluer la condition physique et les capacités motrices du pratiquant en pré et post programme (*Avant la réalisation des tests veuillez-vous assurer que le bénéficiaire ne présente aucune contre-indication médicale*)

Tests à destination des adultes :

- Capacité fonctionnelle : test de marche de 6 minutes ou timed up and go
- Test de flexion du tronc
- Test de force de préhension : Handgrip
- Test de force des membres inférieurs – 30 sec assis-debout
- Test d'équilibre unipodal

→ [Ficher synthétique des tests ONAPS](#)

→ Fiche discours tests adultes :

- [TM6](#)
- [Time up and go](#)
- [Test de force des membres inférieurs](#)
- [Equilibre unipodal](#)
- [Flexion du tronc](#)
- [Force de préhension](#)

Test à destination des enfants et AJA (Adolescent Jeunes Adultes) :

- Test navette sur 20m (TN20)
- Test de la force de préhension : Handgrip
- Test de la force explosive : test du saut en longueur
- Test de Souplesse : test du sit and reach

→ [Ficher synthétique des tests ONAPS pédiatrie/AJA](#)

→ Fiches outils d'évaluation AJA :

- [TN20](#)
- [Force de préhension](#)
- [Souplesse](#)
- [Saut en longueur](#)

Document d'aide au bilan individuel

Dispositif régional IMAPAC

Recueil des données d'évaluation de la condition physique et des capacités fonctionnelles chez l'adulte :

Numéro d'inclusion :

Bilan réalisé le :

TESTS	RESULTATS		
TM6	Au repos		
	FC :	Sat :	
	Remarques :		
	Après l'effort		
	Post effort	Post effort +1'	Post effort +2'
	Distance :	FC :	FC :
	FC :	Sat :	Sat :
	Sat :		
	Perception effort (échelle de borg) :		
	Remarques :		
Timed up and go	Durée aller-retour(s) : Remarques :		
Flexion du tronc	Essai 1	Essai 2	
	Distance (en cm) :	Distance (en cm) :	
Force de préhension (Handgrip)	Essai 1 main dominante :		
	Essai 2 main dominante :		
	Essai 1 main non dominante :		
	Essai 2 main non dominante :		
Forces membres inférieurs : Levés de chaise en 30s	Nombre de répétitions : Remarques :		
Equilibre unipodal	Essai 1 jambe dominante :		
	Essai 2 jambe dominante :		
	Essai 1 jambe non dominante :		
	Essai 2 jambe non dominante :		
Remarques :			

Document d'aide au bilan individuel

Dispositif régional IMAPAC

Recueil des données d'évaluation de la condition physique et des capacités fonctionnelles chez les enfants et AJA :

Numéro d'inclusion :

Bilan réalisé le :

TESTS	RESULTATS		
Navette sur 20 m	Au repos		
	FC :	Sat :	
	Remarques :		
	Après l'effort		
	Palier atteint :		
	Post effort	Post effort +1'	Post effort +2'
	FC :	FC :	FC :
	Sat :	Sat :	Sat :
	Perception effort (échelle de borg)		
	Remarques :		
Force de préhension (Handgrip)	Essai 1 main dominante :		
	Essai 2 main dominante :		
	Essai 1 main non dominante :		
	Essai 2 main non dominante :		
Saut en longueur pieds joints	Essai 1	Essai 2	
	Distance :	Distance :	
Test du sit-and-reach (souplesse)	Essai 1	Essai 2	
	Distance (à 0,1cm près) :	Distance (à 0,1cm près) :	
<u>Remarques:</u>			

Document d'aide au bilan individuel

Dispositif régional IMAPAC

-----Informations d'aide pour le BILAN Motivationnel + Orientation -----

L'objectif de ce bilan, temps individualisé, est d'échanger autour des objectifs, des attentes, des contraintes et des freins à la poursuite d'une activité physique (AP).

Dans le cadre de l'entretien motivationnel, vous pouvez :

- Évaluer le niveau habituel d'AP et de sédentarité du patient ;
- Évaluer son état de motivation pour les AP ou sportives
- Repérer les freins, agir sur les leviers pour la pratique des AP prescrites et pour un changement de comportement plus actif et moins sédentaire dans sa vie quotidienne ;
- Définir avec le patient des objectifs réalistes et réalisables d'AP en l'encourageant à pratiquer de l'AP
- Inciter à réduire le temps passé à des activités sédentaires et l'accompagner dans la réalisation de ces objectifs ; encourager la pratique d'AP ou sportives sous toutes ses formes.

Questionnaires d'évaluation ONAPS

- <https://onaps.fr/outils-devaluation/>
- Questionnaire CAPAS-Q (9-18ans) : <https://onaps.fr/wp-content/uploads/2022/10/CAPAS-Q.pdf>
- Questionnaire Activité physique & sédentarité : <https://onaps.fr/wp-content/uploads/2020/10/Questionnaire-Onaps.pdf>
- Questionnaire de perception de la santé de l'ONAPS : <https://onaps.fr/wp-content/uploads/2020/10/Questionnaire-perception-sante-Onaps.pdf>
- Echelle de borg : <https://onaps.fr/outils-devaluation/#borg>

Document d'aide au bilan individuel

Dispositif régional IMAPAC

Orientation :

Il peut être intéressant **d'orienter les patients** vers la **Maison Sport Santé** la plus proche pour avoir une idée des ressources possibles sur le territoire après ce dispositif.

[Retrouvez ici](#) les coordonnées des Maisons Sport Santé de votre territoire.



Prises en charges financières après IMAPAC :

Ligue contre le cancer 50 :

La ligue de la Manche, propose pour les bénéficiaires qui le souhaitent de renouveler 15 séances supplémentaires prises en charges à hauteur de 50% (soit 5 euros/séance).

Contact :

cd50@ligue-cancer.net

02 33 05 60 48

19 rue Maréchal Leclerc

BP 386

50006 Saint-Lô CEDEX

Mutuelles :

- Certaines mutuelles prennent en charge l'activité physique adaptée sur prescription médicale sous certaines conditions. Nous conseillons aux pratiquants de prendre contact avec leur organisme d'assurance pour savoir si celle-ci propose un parcours de prise en charge « Sport sur Ordonnance ».