

## 1. Les tests d'équilibre



Debout pieds joints  
Pendant 10 secondes

< 10 sec (0 pt)  
10 s (+1 pt)

Aller au  
test de  
vitesse de  
marche

Debout pieds en semi-  
tandem pendant 10 secondes

< 10 sec (0 pt)  
10 s (+1 pt)

Aller au  
test de  
vitesse de  
marche

Debout pieds en tandem  
pendant 10 secondes

10 s (+2 pt)  
3-9 s (+1 pt)  
< 3 s (+0 pt)

Points :

Test 1 \_\_\_\_ pt

Test 2 \_\_\_\_ pt

Test 3 \_\_\_\_ pt

## 2. Test de vitesse de marche

Mesurer le temps requis pour  
effectuer 4 mètres à un rythme  
normal (utiliser le meilleur des  
deux tests)

< 4,82 s (4 pt)  
4,82-6,20 s (3 pt)  
6,21-8,70 s (2 pt)  
>8,7 s (1 pt)  
incapable (0 pt)

Points :

\_\_\_\_ pt

## 3. Test de lever de chaise

Pré-test  
Le patient croise les bras et essaye de  
se lever une fois de la chaise

→ incapable  
Stop (0 pt)

5 lever de chaise  
Mesurer le temps requis pour  
réaliser 5 lever de chaise aussi vite  
que possible bras croisés

< 11,19 s (4 pt)  
11,20-13,69 s (3 pt)  
13,70-16,69 s (2 pt)  
> 16,7 s (1 pt)  
> 60 s ou incapable  
(0 pt)

Points :

\_\_\_\_ pt

Total points:

\_\_\_\_ pt

L'addition des scores de tous les tests permet d'obtenir un score de performance globale. Un score inférieur à 8 est indicateur de risque de sarcopénie (ou dystrophie musculaire liée à l'âge).

### Résultats :

- SPPB 0-6 Faible performance
- SPPB 7-9 Performances intermédiaires
- SPPB 10-12 Haute performance

Guralnik JM, Ferrucci L, Pieper CF, Leveille SG, Markides KS, Ostir GV, et al. « Lower extremity function and subsequent disability: consistency across studies, predictive models, and value of gait speed alone compared with the short physical performance battery » *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci.* 2000 avr;55(4):M221-231.