MON #2015

Test de Vitesse de marche sur 10 mètres

- Toujours relire le SOP avant de débuter l'administration de l'outil de mesure
- Toujours lire les instructions du SOP textuellement au ou à la participant·e
- Ne jamais modifier la procédure ou les instructions (un test modifié est non valide/non complété)
- Toujours aviser le ou la coordonnateur·trice si vous avez un doute ou une question sur le SOP

Description

Le 10mwt est un test de capacité qui permet d'évaluer la vitesse de marche sur une courte distance pour deux conditions différentes, soit à la vitesse confortable et à la vitesse maximale.



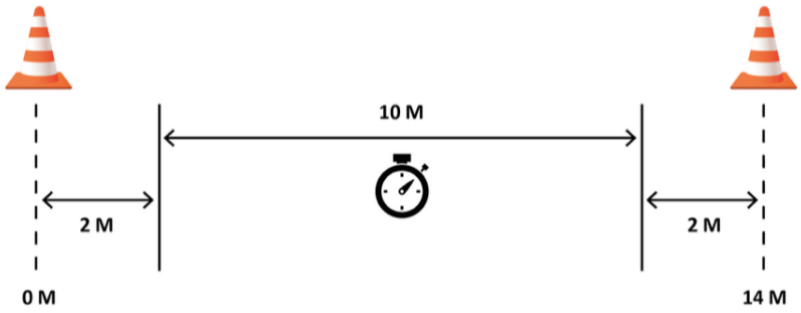
Le temps requis pour parcourir 10 mètres à la marche d'abord à la vitesse confortable, puis à la vitesse maximale, est inscrit.

Matériel

- ☐ Corridor ou espace ouvert, 15 m de préférence
- ☐ Chronomètre
- ☐ Ruban adhésif de couleur voyante
- ☐ Ceinture de marche
- ☐ 2 cônes de couleur voyante (facultatif)

Préparation du matériel

- ☐ Un parcours de marche de 10 mètres doit être délimité à l'aide d'un ruban adhésif de couleur voyante. Un cône ou un autre ruban adhésif de couleur voyante doit être placé 2 mètres avant et 2 mètres après le parcours de 10 mètres.
- ☐ Le corridor doit être dégagé, calme et sécuritaire pour le test.



* L'ajout d'un 2 mètres avant et après le parcours de 10 mètres permet de retirer l'effet d'accélération de la ligne de départ et de décélération à la ligne d'arrivée.

Préparation du participant

- ☐ Le participant doit porter des vêtements confortables et des chaussures appropriées pour la marche.
- ☐ Si le participant porte des chaussures inappropriées qui pourraient affecter le résultat du test, il est possible d'effectuer le test avec les pieds nus, mais l'évaluateur doit l'inscrire sur la feuille de cotation.
- ☐ Les orthèses ou les aides à la marche utilisées pendant le test doivent être inscrites sur la feuille de cotation. Les mêmes orthèses ou aides à la marche doivent être utilisées lors des visites subséquentes pour une même collecte de données.

Précisions pour la réalisation du test

- ☐ L'évaluateur doit mettre une ceinture de marche au participant avant le début du test.
- ☐ Le participant est demandé de marcher jusqu'à la cible (ligne au sol ou cône) placée à la fin du corridor de 14 mètres. Le participant ne doit pas être informé que le ruban adhésif de couleur voyante qui est apposé au sol correspond à la ligne d'arrivée à 12 mètres.
- ☐ Si le participant échappe son aide à la marche, a un déséquilibre important ou chute, l'essai doit être arrêté et le test recommencé. Cet essai doit être documentée comme étant invalide et la raison de cet arrêt doit être inscrite sur la feuille de cotation.

Réalisation du test

Démonstration
L'évaluateur n'effectue pas de démonstration pour ce test.

Pratique
Aucune pour le participant

Étapes de réalisation

Vitesse de marche confortable

1. Le participant reçoit les instructions standardisées suivantes *: « Ce test consiste à parcourir une distance de 10 mètres à votre vitesse de marche confortable habituelle. Le test commencera lorsque je vous dirai "GO!" et se terminera lorsque je vous dirai "Stop!". Durant le test, je ne vous encouragerai pas. Avez-vous des questions? »*
2. Le participant doit être placé à la ligne de départ (0 m) et reçoit ces instructions *: « Vous marcherez en ligne droite à une vitesse confortable habituelle jusqu'à ce que je dise "Stop!". Vous commencerez à marcher lorsque je dirai "GO!" »*
3. L'évaluateur doit suivre le participant à une distance d'un mètre durant le test. Si le participant est à risque de chute, l'évaluateur doit suivre le participant plus près en influençant minimalement la vitesse de marche.
4. Lorsque le participant est prêt, le signal lui est donné *: « Êtes-vous prêt? GO! »*
5. Le chronomètre doit être démarré lorsque les orteils du participant traversent la ligne de 2 m et arrêté lorsque le premier pied du participant franchit la ligne d'arrivée (12 m). Le participant continue de marcher jusqu'à la ligne de 14 mètres puis l'instruction d'arrêt lui est donné: *« Stop! »*

Vitesse de marche maximale

1. Le participant reçoit les instructions standardisées suivantes: *« Ce test consiste à parcourir une distance de 10 mètres à votre vitesse maximale. Le test commencera lorsque je dirai "GO!" et se terminera lorsque je vous dirai "Stop!". Durant le test, je ne vous encouragerai pas. Avez-vous des questions? »*
2. Le participant doit être placé à la ligne de départ (0 m) et reçoit ces instructions: *« Vous marcherez en ligne droite le plus vite possible, en marchant et non en courant, jusqu'à ce que je dise "Stop!". Vous commencerez à marcher lorsque je dirai "GO!" »*
3. L'évaluateur doit suivre le participant à une distance d'un mètre durant le test. Si le participant est à risque de chute, l'évaluateur doit suivre le participant plus près en influençant minimalement la vitesse de marche.
4. Lorsque le participant est prêt, le signal lui est donné*: « Êtes-vous prêt? GO! »*
5. Le chronomètre doit être démarré lorsque les orteils du participant traversent la ligne de 2 m et arrêté lorsque le premier pied du participant franchit la ligne d'arrivée (12 m). Le participant continue de marcher jusqu'à la ligne de 14 mètres puis l'instruction d'arrêt lui est donné: *« Stop!»*

Essai(s)

Un seul essai est réalisé pour la vitesse de marche confortable et la vitesse de marche maximale, mais un deuxième essai doit être effectué si le premier est jugé non valide pour l'une ou l'autre de ces conditions (vitesse de marche confortable et vitesse de marche maximale).

Résultats

Le temps, en secondes (au dixième de secondes près), requis est inscrit sur la feuille de cotation. La validité du résultat de chacun des essais doit être inscrite sur la feuille de cotation (valide ou non valide).

References
1. Bohannon RW. Comfortable and maximum walking speed of adults aged 20-79 years: reference values and determinants. Age Ageing 1997;26:15-19.
2. Watson MJ. Refining the ten-metre walking test for use with neurologically impaired people. Physiotherapy 2002;88:386-397.
3. Hammarén E, Ohlsson JA, Lindberg C, Kjellby-Wendt G. Reliability of static and dynamic balance tests in subjects with myotonic dystrophy type 1. Adv Physiother 2012;14:48-54.
4. Graham JE, Ostir GV, Fisher SR, Ottenbacher KJ. Assessing walking speed in clinical research: a systematic review. J Eval Clin Pract 2008;14:552-62.