

# Entraînement pour la prévention des chutes: Evaluer le risque de chute

Les tests «5 x STS» (5 x Sit To Stand) et «TUG» (Timed Up and Go) sont destinés à évaluer le risque de chute. Ils mesurent la force des jambes et la mobilité, deux facteurs déterminants de la prévention des chutes.

Ces tests visent trois objectifs:

1. Identifier les personnes exposées aux chutes afin de pouvoir les conseiller individuellement.
2. Montrer aux participants l'état actuel de leur force au niveau des jambes et de leur mobilité.
3. Motiver les participants à s'entraîner de manière régulière et durable afin de conserver, voire d'améliorer leur capacité de performance.

Les deux tests sont simples et faciles à organiser. Ils font partie intégrante de toute offre de mouvement dans le domaine de la prévention des chutes et sont obligatoires pour le [label de qualité «équilibre-en-marche.ch»](https://www.equilibre-en-marche.ch).

Les deux vidéos suivantes montrent comment intégrer ces tests dans une unité d'entraînement:

---

Source: Matthias Brunner, chef du projet «Toolbox – Equilibre-en-marche.ch»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO