

Test *timed up & go*

Le test *timed up & go* évalue globalement la **marche** et l'**équilibre postural dynamique** d'une personne âgée.

Il consiste à mesurer le **temps (exprimé en secondes)** mis pour :

- se lever d'une chaise avec accoudoirs
- marcher sur une distance de 3 mètres
- faire demi-tour
- et revenir s'asseoir

Conditions de réalisation du test :

- le sujet doit utiliser ses chaussures habituelles
- il peut se lever en s'aidant éventuellement des accoudoirs
- il doit exécuter le test à une vitesse de déplacement la plus naturelle possible et avec un outil d'aide à la marche s'il l'utilise habituellement
- la pièce où le test est réalisé doit être fermée, l'une de ses dimensions doit être supérieure à 3,50 mètres, elle doit être bien éclairée, sans bruit ni stimulations extérieures (autres personnes que l'examineur, etc.)

Deux étapes :

- explication du test à la personne
- puis réalisation du test avec chronométrage

Le groupe de travail de la HAS propose l'interprétation suivante :

Résultat du <i>timed up & go</i>	Interprétation
Moins de 20 secondes	Personne totalement indépendante Possibilité de sortir de chez soi avec sécurité
Entre 20 et 30 secondes	Aptitudes de mobilité incertaines
Plus de 30 secondes	Dépendance physique pour l'ensemble des actes de la vie courante

Adapté de : [Haute Autorité de Santé. Le pied de la personne âgée : approche médicale et prise en charge en pédicurie-podologie. Actualisation. Recommandation de bonne pratique; novembre 2020. p.63.](#)

Document attaché au guide de pratique clinique : [ebmfrance. Affections du pied : situations de recours au pédicure podologue. Collection ebmfrance-HAS. Septembre 2024.](#)