



Tony Rénia

INFO SPORT SANTE #HS

le Sitting-Rising Test (SRT)

EN BREF

Un test de 2 minutes, sans matériel, peut donner une indication intéressante sur votre forme physique... laquelle est associée à la longévité. 🧘🧘

QU'EST-CE QUE LE SITTING-RISING TEST (SRT) ?

Le principe est très simple : s'asseoir par terre, puis se relever, en utilisant le moins d'appuis possible.

Ce test porte un nom : le Sitting-Rising Test (SRT). Développé par le Dr Claudio Gil Araújo au Brésil, il a fait l'objet de plusieurs études scientifiques.

Comment faire ?

Debout, pieds nus et dans une tenue confortable :

- 👉 Asseyez-vous au sol.
- 👉 Puis relevez-vous.
- 👉 Essayez d'utiliser le moins possible vos mains, genoux ou avant-bras pour vous aider.



Votre score est sur 10 :

- * 5 points pour vous asseoir + 5 points pour vous relever.
- * Chaque appui utilisé vous fait perdre 1 point.
- * Une perte d'équilibre fait perdre 0,5 point.

POURQUOI CE TEST EST INTÉRESSANT



Parce que ce mouvement, pourtant très simple, sollicite 4 piliers essentiels de la mobilité pour bien vieillir : force, souplesse, équilibre et contrôle moteur.

Tout l'intérêt du SRT est de les mobiliser simultanément.

Le score peut ensuite être interprété dans son contexte afin d'identifier les facteurs limitants et, lorsqu'ils sont modifiables, de les travailler pour progresser.

Un véritable levier pour préserver ses capacités fonctionnelles, maintenir son autonomie et limiter, à terme, le risque de dépendance.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Dans une étude portant sur plus de 2 000 adultes âgés de 51 à 80 ans, suivis pendant environ 6 ans, les participants obtenant les scores les plus faibles présentaient **un risque de mortalité nettement supérieur à ceux ayant les meilleurs scores.**

Par exemple, les personnes ayant obtenu entre 0 et 3 présentaient, au cours du suivi, un risque de mortalité environ 5 fois supérieur à celui des personnes ayant obtenu entre 8 et 10, **après prise en compte de l'âge, du sexe et de l'IMC.**



EN PRATIQUE



⚠ Attention toutefois à ne pas surinterpréter votre résultat.

Obtenir 10/10 ne signifie pas que vous vivrez plus longtemps, et inversement.

Ce test donne essentiellement une indication sur votre **condition physique fonctionnelle**.

Si vous êtes fragile, avez des problèmes articulaires ou présentez un risque de chute, ne réalisez pas ce test seul et demandez conseil à un professionnel de santé en cas de doute.

Sources :

- Brito et al., European Journal of Preventive Cardiology, 2014 (publication en ligne : 2012) — étude de 2 002 adultes, suivi médian de 6,3 ans.
- Araújo et al., European Journal of Preventive Cardiology, 2025 — étude de 4 282 adultes, suivi médian de 12,3 ans.