Mme D. 07/05/2026

Version française du Mini Balance Evaluation Systems Test (Mini-BESTest*)
Jean-François Lemay pht, PhD | Audrey Roy pht, MSc | Dany H. Gagnon pht, PhD

CRIR Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation — Laboratoire de Pathokinésiologie

AJUSTEMENTS POSTURAUX ANTICIPATOIRES + CONTRÔLE POSTURAL RÉACTIF + ORIENTATION SENSORIELLE + MARCHE DYNAMIQUE — /28

AJUSTEMENTS POSTURAUX ANTICIPATOIRES

1. ASSIS A DEBOUT

Croisez vos bras sur votre poitrine. Essayez de ne pas utiliser vos mains sauf si nécessaire. N'appuyez pas vos jambes contre la chaise en vous levant. Levez-vous maintenant.

Normal : Se lève debout sans utiliser ses mains et se stabilise de façon indépendante.	2
Modéré : Se lève debout du premier coup AVEC l'aide des mains.	(1)
Sévère : Ne peut se lever debout de la chaise sans assistance OU a besoin de plusieurs tentatives avec l'aide des mains.	0

2. MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS

Placez vos pieds à la largeur des épaules. Placez les mains sur les hanches. Essayez de monter le plus haut possible sur la pointe des pieds. Je vais compter à voix haute 3 secondes. Essayez de maintenir cette position au moins 3 secondes. Regardez droit devant vous. Allez-y maintenant.

Normal : Stable durant 3 secondes à une hauteur maximale.	2
Modéré : Peut lever les talons, mais à une amplitude incomplète (moins qu'en lui tenant les mains) OU instabilité marquée durant 3 secondes.	(1)
Sévère : ≤ 3 secondes.	0

3. SE TENIR SUR UNE JAMBE

Regardez droit devant vous. Gardez les mains sur les hanches. Levez une jambe vers l'arrière sans toucher ou appuyer celle-ci sur votre autre jambe. Restez debout sur une jambe le plus longtemps possible. Regardez droit devant. Levez la jambe maintenant.

GAUCHE	**Essai 1 :**	**Essai 2 :** (temps en secondes)	*Reporter le score du moins bon des 2 côtés*
	Normal : 20 secondes.		2
	Modéré : < 20 secondes.		(1)
	Sévère : Incapable.		0
DROITE	**Essai 1 :**	**Essai 2 :** (temps en secondes)	
	Normal : 20 secondes.		2
	Modéré : < 20 secondes.		(1)
	Sévère : Incapable.		0

TOTAL AJUSTEMENTS POSTURAUX ANTICIPATOIRES — 3 /6

CONTRÔLE POSTURAL RÉACTIF

4. STRATEGIE DE PAS COMPENSATOIRE: ANTERIEUR

Tenez-vous debout avec les pieds à la largeur des épaules, les bras le long du corps. Penchez-vous vers l'avant contre mes mains au-delà de vos limites de stabilité. Quand je vais retirer mes mains, faites le nécessaire, y compris faire un pas, pour éviter de tomber.

Normal : Rétablit son équilibre de façon indépendante à l'aide d'un seul grand pas (un deuxième pas de réalignement est permis).	2
Modéré : Plus d'un pas est nécessaire pour rétablir l'équilibre.	1
Sévère : Ne fait aucun pas, OU chuterait s'il n'était pas rattrapé, OU chute spontanément.	(0)

5. STRATEGIE DE PAS COMPENSATOIRE: POSTERIEUR

Tenez-vous debout avec les pieds à la largeur des épaules, les bras le long du corps. Penchez-vous vers l'arrière contre mes mains au-delà de vos limites de stabilité. Quand je vais retirer mes mains, faites le nécessaire, y compris faire un pas, pour éviter de tomber.

Normal : Rétablit son équilibre de façon indépendante à l'aide d'un seul grand pas (un deuxième pas de réalignement est permis).	2
Modéré : Plus d'un pas est nécessaire pour rétablir l'équilibre.	1
Sévère : Ne fait aucun pas, OU chuterait s'il n'était pas retenu, OU chute spontanément.	(0)

6. STRATEGIE DE PAS COMPENSATOIRE: LATERAL

Tenez-vous debout pieds joints, les bras le long du corps. Penchez-vous sur le côté contre ma main au-delà de vos limites de stabilité. Quand je vais retirer ma main, faites le nécessaire, y compris faire un pas, pour éviter de tomber.

GAUCHE	**Normal :** Rétablit son équilibre de façon indépendante à l'aide d'un seul pas (croisé ou latéral sont acceptés).	2
	Modéré : Fait plusieurs pas pour rétablir son équilibre.	1
	Sévère : Chute ou ne peut faire de pas.	(0)
DROITE	**Normal :** Rétablit son équilibre de façon indépendante à l'aide d'un seul pas (croisé ou latéral sont acceptés).	2
	Modéré : Fait plusieurs pas pour rétablir son équilibre.	1
	Sévère : Chute ou ne peut faire de pas.	(0)

Reporter le score du moins bon des 2 côtés

TOTAL CONTRÔLE POSTURAL RÉACTIF — 0 /6

ORIENTATION SENSORIELLE

7. DEBOUT (PIEDS JOINTS): YEUX OUVERTS, SURFACE FERME

Placez les mains sur les hanches. Placez vos pieds ensembles jusqu'à ce qu'ils soient presque en contact. Regardez droit devant.
Demeurez aussi stable et immobile que possible, jusqu'à ce que je vous dise d'arrêter.

Temps en secondes :

Normal : 30 secondes.	2
Modéré : < 30 secondes.	1
Sévère : Incapable.	0

8. DEBOUT (PIEDS JOINTS): YEUX FERMÉS, SURFACE EN MOUSSE

Montez sur la surface en mousse. Placez les mains sur les hanches. Placez vos pieds ensembles jusqu'à ce qu'ils soient presque en contact. Demeurez aussi stable et immobile que possible, jusqu'à ce que je vous dise d'arrêter. Je vais commencer à chronométrer quand vous allez fermer les yeux.

Temps en secondes :

Normal : 30 secondes.	2
Modéré : < 30 secondes.	1
Sévère : Incapable.	0

9. PLAN INCLINÉ- YEUX FERMÉS

Montez sur le plan incliné, les orteils pointant vers le haut de la pente. Placez vos pieds à la largeur des épaules, les bras le long du corps.
Je vais commencer à chronométrer quand vous allez fermer les yeux.

Temps en secondes :

Normal : Se tient debout de façon indépendante durant 30 secondes et s'aligne avec la gravité.	2
Modéré : Se tient debout de façon indépendante < 30 secondes OU s'aligne avec la surface.	1
Sévère : Incapable.	0

TOTAL ORIENTATION SENSORIELLE : 3 /6

MARCHE DYNAMIQUE

10. CHANGEMENT DE VITESSE DE MARCHE

Commencez à marcher à votre vitesse normale. Quand je dirai "vite", marchez le plus vite possible. Quand je dirai "lent", marchez très lentement.
+ NOLLATOR

Normal : Change significativement de vitesse de marche sans déséquilibre. −1	2
Modéré : Incapable de changer de vitesse de marche ou signes de déséquilibre.	1
Sévère : Incapable de changer significativement de vitesse de marche ET signes de déséquilibre.	0

11. MARCHER EN TOURNANT LA TÊTE – À L'HORIZONTALE

Commencez à marcher à votre vitesse normale. Quand je dirai "droite", tournez la tête pour regarder à droite. Quand je dirai "gauche", tournez la tête pour regarder à gauche. Essayez de marcher en ligne droite.
+ NOLLATOR

Normal : Tourne la tête sans changer la vitesse de marche et en gardant un bon équilibre. −1	2
Modéré : Réduit la vitesse de marche en tournant la tête.	1
Sévère : Présence de déséquilibres en tournant la tête.	0

12. MARCHER ET PIVOTER

Commencez à marcher à votre vitesse normale. Quand je dirai "tournez et arrêtez", faites demi-tour aussi vite que possible et arrêtez. Après le demi-tour, vos pieds devraient être rapprochés."
+ NOLLATOR

Normal : Tourne avec les pieds rapprochés RAPIDEMENT (≤ 3 pas) et avec un bon équilibre.	2
Modéré : Tourne avec les pieds rapprochés LENTEMENT (≥ 4 pas) et avec un bon équilibre. −1	1
Sévère : Ne peut tourner avec les pieds rapprochés sans déséquilibre, peu importe la vitesse.	0

13. ENJAMBER UN OBSTACLE

Commencez à marcher à votre vitesse normale. Quand vous arriverez à la boîte, passez par-dessus, et non autour, et continuez à marcher.

Normal : Peut enjamber la boîte en changeant minimalement sa vitesse de marche avec un bon équilibre.	2
Modéré : Enjambe la boîte mais lui touche OU démontre un comportement prudent en ralentissant sa marche. −1	1
Sévère : Incapable d'enjamber boîte OU contourne la boîte.	0

14. TIMED UP & GO AVEC DOUBLE TÂCHE (marche sur 3 mètres)

TUG : Quand je dirai "go", levez-vous de la chaise, marchez à votre vitesse normale, franchissez la marque au sol, puis faites demi-tour et revenez vous asseoir sur la chaise.
TUG AVEC DOUBLE TÂCHE : "Comptez à rebours à voix haute par bonds de 3 à partir de :
Quand je dirai "go" levez-vous de la chaise, marchez à votre vitesse normale, franchissez la marque au sol, puis faites demi-tour et revenez vous asseoir sur la chaise. Continuez à compter à rebours pendant tout ce temps." *Pour attribuer un score à l'épreuve 14, si la vitesse de marche du sujet ralentit de plus de 10% entre le TUG sans et avec la double tâche, le score devrait être diminué d'un point.*

TUG : 20,9 sec **TUG avec une double tâche :** 22 sec (temps en secondes)

Normal : Pas de changement notable en position assise, debout ou en marchant lorsque le sujet compte à rebours en comparaison avec le TUG sans double tâche.	2
Modéré : La double tâche affecte soit le décompte OU la marche (> 10%) par rapport au TUG sans double tâche.	1
Sévère : Arrête de compter en marchant OU arrête de marcher en comptant.	0

TOTAL MARCHE DYNAMIQUE : /10

Directives pour le Mini-BESTest

Préparation du sujet : Le sujet devrait être évalué avec des souliers à talons plats OU sans souliers ni chaussette.
Équipement: Une surface en mousse Temper® (aussi appelé T-foamTM de 10cm (4") d'épaisseur, de densité moyenne T41), une chaise sans accoudoir ni roulette, un plan incliné (10°, au moins 60x60 cm (2'x2')), un chronomètre, une boîte (23 cm (9") de haut) et une distance de 3 mètres mesurée à partir de la chaise et indiquée au plancher par des marques.
Attribution des scores : Le score maximal pour ce test est de 28 points. Chacune des 14 épreuves est notée de 0 à 2.
"0" représente le plus bas niveau fonctionnel et "2" le plus haut niveau fonctionnel.
Si un sujet doit utiliser une aide technique pour une épreuve, diminuez le score d'une catégorie.
Si un sujet nécessite une assistance physique pour exécuter une épreuve, attribuez un score de "0" pour cette épreuve.
Pour l'épreuve 3 (Se tenir sur une jambe) et l'épreuve 6 (Stratégie de pas compensatoire: LATÉRAL), utilisez le score d'un seul côté (le moins bon).
Pour l'épreuve 3 (Se tenir sur une jambe), sélectionnez le meilleur temps des deux essais (pour un côté donné) pour attribuer le score de ce côté.
Pour l'épreuve 14 (Timed up & go avec double tâche), si la vitesse de marche du sujet ralentit de plus de 10% entre le TUG sans et avec la double tâche, le score devrait être diminué d'un point.

1. ASSIS À DEBOUT	Observez l'initiation du mouvement ainsi que le recours aux mains sur le siège ou sur les cuisses de même que la projection des bras vers l'avant.
2. MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS	Accordez deux essais au sujet. Attribuez un score au meilleur essai. (Si vous soupçonnez que le sujet ne monte pas à la hauteur maximale, demandez-lui de remonter en tenant les mains de l'évaluateur). Assurez-vous que le sujet regarde une cible fixe située devant lui à une distance de 1,25 à 3,7 m (4 à 12').
3. SE TENIR SUR UNE JAMBE	Accordez deux essais au sujet et notez le temps en seconde que le sujet peut tenir jusqu'à un maximum de 20 secondes. Arrêtez de chronométrer si le sujet enlève les mains de ses hanches ou qu'il pose son pied au sol. Assurez-vous que le sujet regarde une cible fixe située devant lui à une distance de 1,25 à 3,7 m (4 à 12'). Répétez pour l'autre côté.
4. STRATÉGIE DE PAS COMPENSATOIRE: ANTÉRIEUR	Tenez-vous devant le sujet avec une main sur chacune de ses épaules. Demandez-lui de se pencher vers l'avant (assurez-vous qu'il y a assez d'espace pour qu'il puisse faire un pas vers l'avant). Demandez au sujet de se pencher jusqu'à ce que ses épaules et ses hanches soient devant ses orteils. Lorsque vous sentez que le poids du sujet repose dans vos mains, retirez très subitement votre support. Le test doit provoquer un pas. REMARQUE : Soyez prêt à attraper le sujet en cas d'une perte d'équilibre.
5. STRATÉGIE DE PAS COMPENSATOIRE: POSTÉRIEUR	Tenez-vous derrière le sujet avec une main sur chacune de ses omoplates. Demandez-lui de se pencher vers l'arrière. (Assurez-vous qu'il y a assez d'espace pour qu'il puisse faire un pas vers l'arrière). Demandez au sujet de se pencher jusqu'à ce que ses épaules et ses hanches soient derrière ses talons. Lorsque vous sentez que le poids du sujet repose dans vos mains, retirez très subitement votre support. Le test doit provoquer un pas. REMARQUE: Soyez prêt à attraper le sujet en cas d'une perte d'équilibre.
6. STRATÉGIE DE PAS COMPENSATOIRE: LATÉRAL	Tenez-vous à côté du sujet et placez une main sur le côté du bassin. Demandez-lui d'appuyer tout son corps dans votre main. Demandez au sujet de se pencher jusqu'à ce que le centre de son bassin soit au-dessus du pied droit (ou gauche) puis retirez subitement votre support. REMARQUE: Soyez prêt à attraper le sujet en cas d'une perte d'équilibre.
7. DEBOUT (PIEDS JOINTS): YEUX OUVERTS, SURFACE FERME	Notez le temps que le sujet peut tenir debout pieds joints jusqu'à un maximum de 30 secondes. Assurez-vous que le sujet regarde une cible fixe située devant lui à une distance de 1,25 à 3,7 m (4 à 12').
8. DEBOUT (PIEDS JOINTS): YEUX FERMÉS, SURFACE EN MOUSSE	Utilisez une surface en mousse de densité moyenne Temper® de 10 cm (4") d'épaisseur. Aidez le sujet à monter sur le coussin. Notez le temps que le sujet peut tenir debout jusqu'à un maximum de 30 secondes. Demandez au sujet de descendre du coussin entre les essais. Retournez le coussin entre chaque essai pour s'assurer qu'il ait conservé sa forme.
9. PLAN INCLINÉ- YEUX FERMÉS	Aidez le sujet à monter sur le plan incliné. Commencez à chronométrer une fois les yeux du sujet fermés et notez le temps. Notez la présence d'oscillations posturales excessives.
10. CHANGEMENT DE VITESSE DE MARCHE	Laissez le sujet faire de 3 à 5 pas à vitesse normale, puis dites : "vite". Après 3 à 5 pas rapides, dites : "lent". Laissez le sujet faire 3 à 5 pas lents avant qu'il arrête de marcher.
11. MARCHER EN TOURNANT LA TÊTE – À L'HORIZONTALE	Laissez le sujet atteindre sa vitesse normale puis dites "droite, gauche" à tous les 3 à 5 pas. Notez si vous voyez un problème dans l'une ou l'autre des directions. Si le sujet a des restrictions cervicales sévères, permettez un mouvement combiné de la tête et du tronc
12. MARCHER ET PIVOTER	Faites la démonstration du pivot. Une fois que le sujet marche à vitesse normale, dites "tournez et arrêtez". Comptez le nombre de pas à partir de la commande "tournez" jusqu'à ce que le sujet soit stable. Les déséquilibres peuvent se manifester par une position élargie des pieds, des pas supplémentaires ou des mouvements du tronc.
13. ENJAMBER UN OBSTACLE	Placez une boîte (23 cm (9") de haut) à 3 m (10') de l'endroit où le sujet commencera à marcher. Deux boîtes de souliers superposées peuvent être utilisées pour confectionner cet équipement.
14. TIMED UP & GO AVEC DOUBLE TÂCHE	Utilisez le temps du TUG pour déterminer les effets de la double tâche. Le sujet devrait parcourir une distance de 3 mètres. TUG : Demandez au sujet de s'asseoir avec le dos appuyé contre la chaise. Le sujet sera chronométré du moment où vous dites "go" jusqu'à ce qu'il soit de retour en position assise. Arrêtez de chronométrer lorsque les fesses du sujet touchent le siège et que son dos s'appuie contre le dossier. Le siège de la chaise doit être ferme et la chaise ne doit pas avoir d'accoudoirs. TUG avec double tâche : Pendant que le sujet est assis, déterminez à quelle vitesse et avec quelle exactitude il peut compter à rebours à voix haute par bonds de trois à partir d'un nombre situé entre 100 et 90. Puis, demandez au sujet de compter à partir d'un nombre différent et après quelques-uns dites "go". Chronométrez-le à partir du moment où vous direz "go" jusqu'à ce qu'il soit de retour en position assise. Notez que la double tâche affecte la capacité de compter ou de marcher si la vitesse diminue (>10%) par rapport au TUG et/ou s'il y a de nouveaux signes de déséquilibre.

Designed by www.clementinecommunication.com