

Évaluation de la capacité fonctionnelle



2 ÉTAPES pour composer votre propre protocole !

1 - Choisissez le type d'analyse

Code	F1	F2	F3	F4
Bilan et endurance lombaire Évaluation de la flexibilité, identification des limitations	●	●	●	●
Évaluation de la force dynamiquement Capacité à soulever des charges lors d'un effort	●			●
Évaluation de la mobilité et de l'équilibre Capacité de coordination (stabilité des articulations)		●	●	●
Évaluation cardiovasculaire Aptitude aérobie (Tapis roulant)			●	

2 - Choisissez les options de santé et sécurité

Code	Main	Dos	Épaules
Santé sécurité - Mesures : Main Force de préhension	●		
Santé sécurité - Mesures : Dos Amplitude articulaire (degrés) - Colonne lombaire		●	
Santé sécurité - Mesures : Épaules Amplitude articulaire (degrés) - Épaules			●

Proposition de postes selon les protocoles

	F1	F2	F3	F4
Journalier	●	●	●	
Chauffeur/Transport		●		●
Marchandiseur	●			
Mécanicien/Électromécanicien		●		
Peintre		●		
Soudeur	●			●
Ambulancier			●	

	Type	Option
Exemple :	F1	Dos
Profil F1 pour un marchandiseur qui doit soulever des boîtes Santé et sécurité - prise des mesures du dos et des épaules		

Functional Fitness Evaluation



2 STEPS to make your own protocol !

1 - Choose your type of analysis

Code	F1	F2	F3	F4
Assessment and lumbar endurance Flexibility assessment identification of limitations	●	●	●	●
Dynamic strength assessment Ability to lift weights while making an effort	●			●
Mobility and balance assessment Coordination skills (joint stability)		●	●	●
Cardiovascular assessment Aerobic fitness (treadmill)			●	

2 - Choose among health and safety options

Code	Main	Dos	Épaules
Health and safety - Measurements : Hand Grip strength	●		
Health and safety - Measurements : BACK Range of motion (degrees)		●	
Health and safety - Measurements : Shoulders Range of motion (degrees)			●

Position recommendations according to protocols

	F1	F2	F3	F4
Laborer	●	●	●	
Driver/Transportation		●		●
Merchandiser	●			
Mechanic/Electromechanic		●		
Painter		●		
Welder	●			●
Paramedic			●	

	Type	Option
Example :	F1	Back

F1 Profile for a merchandiser who has to lift boxes