



5E12 - PARCOURS LÈVE-TOI & MARCHÉ

Nom :

Prénom :

Date de passage du test :

Horaire :

Conditions dans lesquelles est passé le test :

Aide technique

Type d'aide technique :

Chaussures

Type de chaussures :

Question à poser avant le passage du test :

Sachant que 0 correspond à la situation où l'on ne tient pas debout et 10 à un équilibre parfait, dans la vie courante, quelle note entre 0 et 10 donneriez-vous à votre équilibre ?

Note : ... / 10

Recueil des données et lecture des résultats* :

Entourez la cotation correspondante au niveau de réalisation, notez le temps effectué et cochez les critères observés

Niveau de réalisation	Cotation	Temps effectué (en secondes)	Critères observés
La personne réalise l'exercice seule sans aide verbale ou physique.	1		<input type="radio"/> ½ tour instable <input type="radio"/> utilise les accoudoirs <input type="radio"/> Position des pieds au départ : <input type="checkbox"/> joints <input type="checkbox"/> décalés <input type="checkbox"/> sous la chaise <input type="radio"/> autres observations (préciser) :
La personne réalise seule l'exercice mais un guidage verbal est nécessaire (consigne répétée, conseils donnés par l'évaluateur).	2		
Une aide physique partielle de l'évaluateur est nécessaire pour que la personne réalise l'exercice. La présence d'une tierce personne n'est pas nécessaire pour tout l'exercice mais la personne a parfois besoin d'aide pour se ré-équilibrer.	3		
La personne est dans l'impossibilité de réaliser l'exercice ou sa réalisation nécessite l'aide totale de l'évaluateur.	4		



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la page 306 du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.