



5E15 - EQUISOL – SE RELEVER DU SOL

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 et cochez les critères observés

Niveau de réalisation	Cotation	Critères observés
La personne réalise l'exercice seule sans aide verbale ou physique.	1	<input type="radio"/> position du chevalier servant <input type="radio"/> utilise un appui
La personne réalise seule l'exercice mais un guidage verbal est nécessaire (consigne répétée, conseils donnés par l'évaluateur).	2	<input type="radio"/> pousse par l'arrière avec appui des mains <input type="radio"/> autres observations (préciser) :
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 rééquilibrer.	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 318** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.