



5E2 - EQUIPOD – SUR UN PIED AVEC APPUI

Nom :

Prénom :

Date de passage du test :

Horaire :

Conditions dans lesquelles est passé le test :

- pied droit
 pieds nus

- pied gauche
 chaussettes

- contentions

Recueil des données et lecture des résultats* :

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

Niveau de réalisation	Cotation	Temps tenu (max. 10 sec.)	Critères observés
Seul, sans difficulté, avec aisance et fluidité.	1		<input type="radio"/> hésitations <input type="radio"/> gestes parasites <input type="radio"/> déséquilibre <input type="radio"/> sursaut <input type="radio"/> recherche d'un appui <input type="radio"/> autres observations (préciser) :
Seul, mais avec quelques difficultés (hésitations, mouvements saccadés, manque d'assurance...).	2		
Avec une aide et avec difficulté. La présence d'une tierce personne n'est pas nécessaire pour tout le test mais la personne a besoin parfois d'une aide pour se rééquilibrer.	3		
Entièrement avec l'aide d'une personne, sans laquelle elle ne peut réaliser le test.	4		
La personne est dans l'impossibilité ou refuse de réaliser le test, même avec une aide.	5		



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 270** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.