



5E4 - EQUIPOD – SUR UN PIED LES YEUX FERMÉS

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. 5 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 276** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.