



# 5E3 - EQUIPOD – SUR UN PIED SANS APPUI

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\* :

Pour chacun des deux pieds, entourez la cotation correspondante au niveau de réalisation, notez le temps tenu et cochez les critères observés.

Pied	Niveau de réalisation	Cotation	Temps tenu (en secondes)	Critères observés
<b>Droit</b>	> 10 s	1		<input type="radio"/> gestes parasites <input type="radio"/> recherche d'un appui <input type="radio"/> autres observations (préciser) :
	> 10 s avec aide verbale	2		
	> 10 s avec appui partiel	3		
	< 10 s	4		
<b>Gauche</b>	> 10 s	1		<input type="radio"/> gestes parasites <input type="radio"/> recherche d'un appui <input type="radio"/> autres observations (préciser) :
	> 10 s avec aide verbale	2		
	> 10 s avec appui partiel	3		
	< 10 s	4		



\*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 273** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.