



## 5E14 - EQUISOL – DESCENDRE ET S'ASSEOIR AU 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<br><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"/> assise arrière avec appui main<br><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 314** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.