

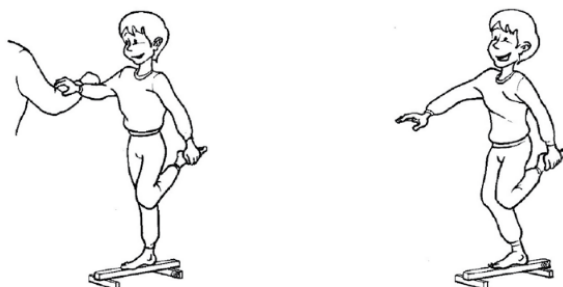
Test d'équilibre Test du flamant rose

Pourquoi réaliser ce test ?

Pour tester ma capacité à conserver mon équilibre général sur un pied.

Illustration
Lien vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=gxh3OiVJbmc> (en anglais)



Matériel

Un chronomètre

Une poutre de 3cm de large recouverte de moquette

Consignes pour l'élève testé

Le but : garder l'équilibre sur une minute en réduisant au maximum les interruptions.

Réaliser le test pieds nus, sur son pied de prédilection.

La jambe libre est fléchie et saisie au niveau du pied par la main du même côté.

Pour trouver l'équilibre en début de test il est possible de s'aider d'un appui (le bras du testeur par exemple).

Le chronomètre est lancé dès que cet appui est enlevé.

Le chronomètre est arrêté à chaque perte d'équilibre (lâcher la jambe libre ou appui supplémentaire au sol), puis relancer dès que la position correcte est retrouvée jusqu'à atteindre une minute.

Le score obtenu correspond au nombre d'interruptions sur une minute.

Placement et consignes pour l'observateur

Pour l'observateur, lancer le chronomètre dès que la position d'équilibre est trouvée par l'élève et stopper celui-ci dès qu'une interruption intervient.

Comptabiliser le nombre d'interruptions sur une minute.

Se placer devant l'élève observé

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

Nombre d'interruptions

Si 15 interruptions ont lieu avant 30 secondes le test est arrêté et un score de 30 est obtenu par l'élève.

Interprétation des résultats du test d'équilibre « Flamand Rose »

Résultat relevé Nombre d'interruptions		Interprétation / niveaux
FILLES	GARÇONS	
≥ 18	≥ 20	Niveau 1
< 18	< 20	Niveau 2
< 13	< 14	Niveau 3
< 9	< 10	Niveau 4
< 6	< 7	Niveau 5