



ÉQUILIBRE



BUT :

- mesurer l'équilibre statique



CIBLE :

- adulte



LIEU :

- endroit calme
- en intérieur ou extérieur
- sur un terrain dur et stable



DURÉE :

- 1 min à 2 min



MATÉRIEL :

- un chronomètre
- des stylos ou crayons à papier et des fiches de résultats

CONSIGNES : Déchaussez-vous, repliez une jambe contre l'autre en posant le pied contre le genou opposé, mettez les mains sur les hanches et fermez les yeux. Tentez de maintenir cet équilibre le plus longtemps possible. Vous pouvez effectuer trois essais. Vous ne devez pas sautiller ou déplacer le pied posé sur le sol. Vous pouvez choisir le côté qui vous convient le mieux.

PRÉCAUTIONS :

- Avoir un espace dégagé autour de la personne.
- L'évaluateur est à proximité du sujet en cas de déséquilibre.

CONTRE-INDICATIONS :

Personnes présentant des vertiges ou des problèmes graves de la colonne vertébrale.

LECTURE DES RÉSULTATS :

Âge	En secondes tenues				
20 - 29 ans	♂ plus de 30s ♀ plus de 26s	♂ entre 27s et 30s ♀ entre 24s et 26s	♂ entre 21s et 26s ♀ entre 18s et 23s	♂ entre 17s et 20s ♀ entre 15s et 17s	♂ moins de 17s ♀ moins de 15s
30 - 39 ans	♂ plus de 27s ♀ plus de 22s	♂ entre 24s et 27s ♀ entre 19s et 22s	♂ entre 18s et 23s ♀ entre 15s et 18s	♂ entre 14s et 17s ♀ entre 12s et 14s	♂ moins de 14s ♀ moins de 12s
40 - 49 ans	♂ plus de 23s ♀ plus de 19s	♂ entre 20s et 23s ♀ entre 16s et 19s	♂ entre 12s et 19s ♀ entre 10s et 15s	♂ entre 8s et 11s ♀ entre 7s et 9s	♂ moins de 8s ♀ moins de 7s
50 - 59 ans	♂ plus de 17s ♀ plus de 15s	♂ entre 14s et 17s ♀ entre 12s et 15s	♂ entre 10s et 13s ♀ entre 8s et 11s	♂ entre 6s et 9s ♀ entre 5s et 7s	♂ moins de 6s ♀ moins de 5s
60 ans et +	♂ plus de 13s ♀ plus de 13s	♂ entre 10s et 13s ♀ entre 10s et 13s	♂ entre 6s et 9s ♀ entre 6s et 9s	♂ entre 3s et 5s ♀ entre 3s et 5s	♂ moins de 3s ♀ moins de 3s
Interprétation des résultats	Très bon	Bon	Moyen	Faible	Très faible
Indice à reporter sur le Pass'Sport	5	4	3	2	1

LE + SPORT SANTÉ

→ L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée, et ce, de manière inconsciente. Ainsi, son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger à travers des tâches comme une préparation de repas, prendre une douche, assister à un concert, etc.

