



Guide de la Batterie de Tests Recommandations

L'Equilibre, où en êtes-vous ?

Date de validation : 2011

Date mise en œuvre : 2012

Préparation de la personne au passage des tests & recommandations préalables:

Accueil et primo observation : observer l'arrivée de la personne, parler quelques minutes avec elle à l'aide de la fiche de renseignements.

Le test se déroule avec le chaussage habituel de la personne.

① Indiquer que les exercices sont à réaliser dans la mesure de ses possibilités et que les aides techniques peuvent être utilisées.

② Préciser que pour chaque exercice, il y aura :

- Une consigne explicative.
- Un temps d'exécution dont le départ sera donné clairement par le signal : « allez-y ! ».

③ **Cotation « REGAR » :**

1 = la personne réalise l'exercice seule sans aide verbale ou physique.

2 = la personne réalise seule l'exercice mais un guidage verbal est nécessaire (consigne répétée, conseils donnés par l'animateur).

3 = Une aide physique partielle de l'animateur est nécessaire pour que le senior réalise l'exercice. La présence d'une tierce personne n'est pas nécessaire pour tout l'exercice mais le participant a parfois besoin d'aide pour se rééquilibrer.

4 = Le senior est dans l'impossibilité de réaliser l'exercice ou sa réalisation nécessite l'aide totale de l'animateur.

④ Utiliser et compléter la colonne observation de la fiche de résultats des tests pour toute remarque et/ou précision, entre autre :

- Incompréhension de la consigne.
- Reprise de l'exercice.
- Position des mains (dans les poches, dans le dos).
- ...



Guide de la batterie de tests Descriptif

L'Équilibre, où en êtes-vous ?

TATITEST	Tâches motrices / Consignes	Observables / Cotation	Aménagement matériel
Vitesse de marche sur 6 mètres	Déplacez-vous normalement de A vers B	Temps Nombre de pas	Trouver une distance d'au moins 10m et matérialiser le départ A et l'arrivée B (AB=6m) Départ lancé sur 2 m. Chronomètre
Vitesse de marche rapide sur 6 mètres	Déplacez-vous en marchant de A vers B le plus vite que vous pouvez en toute sécurité	Temps Nombre de pas	Trouver une distance d'au moins 10 m et matérialiser le départ A et l'arrivée B Départ lancé sur 2 m. Chronomètre
Parcours « lève-toi & marche »	Adossez-vous à la chaise et écoutez-moi bien. Vous allez vous lever puis aller faire un demi-tour sur le repère et retournez vous asseoir le dos contre la chaise.	Contact du dos au dossier Temps	Chaise avec dossier et accoudoirs à 3 m du repère collé au sol Chronomètre

EQUIPOD	Tâches motrices / Consignes	Observables / Cotation	Aménagement matériel
Sur un pied sans appui	Debout sans appui, soulevez un pied du sol et maintenez vous dans cette position le plus longtemps possible (min 10 s et max 30 s). Refaire le même exercice avec l'autre pied.	Temps et cotation : >10 s = 1 > 10 s avec aide verbale = 2 > 10 s avec appui partiel = 3 < 10 s = 4	Chaise ou un support de 80 cm de hauteur environ. Chronomètre
Tandem avant	Marchez en avant sur la ligne en plaçant le talon d'un pied contre la pointe de l'autre pied. <i>Sur le 1^{er} m (qui ne rentre pas dans la cotation), l'animateur détermine la capacité du participant à réaliser ou non l'exercice seul. Si au bout du 1^{er} m l'exercice ne peut être réalisé seul, l'animateur pourra aider la personne sur les autres 3 m.</i>	Talon décalé avec la pointe et pose du pied hors du tracé. Si 3 talons décalés et/ou 3 pieds hors tracé ; cotation = 4. Si 1 à 2 talons décalés et/ou pieds hors tracé, cotation = 3.	Ligne matérialisée au sol de 4 m avec un départ et une arrivée et un point matérialisé au 1 ^{er} mètre. (Ruban de masquage ou tracé à la craie = 4 m X 5 cm) Animateur à côté.
Franchissement	Enjambez les 6 obstacles sans les faire tomber.	Chutes d'obstacle (s) Temps Si un obstacle chute, cotation = 4 Si un obstacle chute, l'exercice doit être continué	6 obstacles de hauteur croissante distants de 55 cm : 0 – 5 – 10 – 15 – 20 – 25 cm - Départ 1m avant le 1er obstacle et chronométrer du lever du pied et à la pose des 2 pieds au dernier obstacle



Guide de la batterie de tests Descriptif

L'Équilibre, où en êtes-vous ?

EQUISOL	Tâches motrices / Consignes	Observables / Cotation	Observations
Descendre et s'asseoir	Asseyez-vous tranquillement sur ce tapis	Chevalier servant Appui chaise	Tapis et chaise ou appui à proximité
Se relever du sol	Relevez-vous tranquillement.	Chevalier servant Appui chaise	Tapis et chaise ou appui à proximité
Ramasser un stylo au sol	Ramassez le stylo.	Façon de faire	Un stylo et chaise à proximité