



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 |