



# FICHE INDIVIDUELLE DE TESTS

Nom – Prénom :

T1

Date :

Aide technique  
Type d'aide technique : .....

Chaussures  
Type de chaussures : .....

T2

Date :

Aide technique  
Type d'aide technique : .....

Chaussures  
Type de chaussures : .....

Question à poser avant le passage des tests :

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 ?

T1 Note : /10

T2 Note : /10

**Cotation « REGAR » :**

1. La personne réalise l'exercice seul sans aide verbale ou physique (le participant peut garder son aide technique)
2. Un guidage verbal est nécessaire pour la réalisation de l'exercice (consigne répétée, conseils donnés par l'animateur...)
3. Une aide physique partielle est nécessaire pour la réalisation de l'exercice
4. L'exercice ne peut être réalisé ou nécessite l'aide totale de l'animateur.

TATITEST	TESTS 1			TESTS 2		
	Cotations	Critères observables	Observations	Cotations	Critères observables	Observations
Vitesse de marche sur 6 m	1 2 3 4	<input type="radio"/> piétinements <input type="radio"/> déséquilibre Nombre de pas : Temps :		1 2 3 4	<input type="radio"/> piétinements <input type="radio"/> déséquilibre Nombre de pas : Temps :	
Vitesse de marche rapide sur 6 m	1 2 3 4	<input type="radio"/> déséquilibre Nombre de pas : Temps :		1 2 3 4	<input type="radio"/> déséquilibre Nombre de pas : Temps :	
Parcours « lève-toi & marche »	1 2 3 4	<input type="radio"/> ½ Tour instable <input type="radio"/> utilise les accoudoirs Position des pieds au départ : <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Joints</li> <li><input type="radio"/> Décalés</li> <li><input type="radio"/> Sous la chaise</li> </ul> Temps :		1 2 3 4	<input type="radio"/> ½ Tour instable <input type="radio"/> utilise les accoudoirs Position des pieds au départ : <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Joints</li> <li><input type="radio"/> Décalés</li> <li><input type="radio"/> Sous la chaise</li> </ul> Temps :	

EQUIPOD		TESTS 1			TESTS 2		
		Cotations	Critères observables	Observations	Cotations	Critères observables	Observations
Sur un pied Sans appui	Pied droit	1 2 3 4	O gestes parasites O recherche d'un appui Temps :		1 2 3 4	O gestes parasites O recherche d'un appui Temps :	
	Pied gauche	1 2 3 4	O gestes parasites O recherche d'un appui Temps :		1 2 3 4	O gestes parasites O recherche d'un appui Temps :	
Tandem avant		1 2 3 4	Pose du pied hors tracé Nombre : Talons Pointes décalés Nombre :		1 2 3 4	Pose du pied hors tracé Nombre : Talons Pointes décalés Nombre :	
Franchissement		1 2 3 4	O chute d'obstacle Nombre : Temps :	Chute d'obstacle: 0 - 5 - 10 - 15 -20 - 25	1 2 3 4	O chute d'obstacle Nombre : Temps :	Chute d'obstacle: 0 - 5 - 10 - 15 -20 - 25

EQUISOL		TESTS 1			TESTS 2		
		Cotations	Critères observables	Observations	Cotations	Critères observables	Observations
Descendre & s'asseoir au sol		1 2 3 4	O Position du chevalier servant O Utilise un appui O Assise arrière avec appui main		1 2 3 4	O Position du chevalier servant O Utilise un appui O Assise arrière avec appui main	
Se relever du sol		1 2 3 4	O Position du chevalier servant O Utilise un appui O Pousse par l'arrière avec appui des mains		1 2 3 4	O Position du chevalier servant O Utilise un appui O Pousse par l'arrière avec appui des mains	
Ramasser un stylo		1 2 3 4	O flexion des jambes O utilise un appui O Pieds décalés O Pieds parallèles		1 2 3 4	O flexion des jambes O utilise un appui O Pieds décalés O Pieds parallèles	

Score T1	
----------	--

Score T2	
----------	--