3D2 - QUESTIONNAIRE SUR L'ÉQUILIBRE ET LA COORDINATION

Date de passage du questionnaire : .....
Nom : .....
Prénom : .....

Consignes :
Remplissez le questionnaire. Vous choisissez une seule réponse et notez le nombre de points pour chaque question.

1- Dans les activités comme la pétanque, le golf miniature, le billard, les fléchettes, le tir à l'arc, le ping-pong, le bowling, vous pensez que :

vous ne brillerez jamais .....(1)
vous vous en sortez rarement bien .....(2)
vous vous en sortez honorablement .....(3)
vous vous distinguerez toujours.....(4)

2- Dans des activités comme le ski alpin, le vélo, la planche à voile, la voile, le patinage sur glace ou sur roulettes, l'équitation, le skateboard, les problèmes d'équilibre vous préoccupent :

toujours .....(1)
souvent .....(2)
parfois.....(3)
jamais .....(4)

3- Vous pensez pouvoir maintenir un balai sur votre index :

une seconde .....(1)
quelques secondes.....(2)
quelques dizaines de secondes .....(3)
indéfiniment .....(4)

4- Vous pensez pouvoir jongler 15 secondes :

avec une balle.....(1)
avec deux balles .....(2)
avec trois balles.....(3)
avec trois œufs sans les casser .....(4)

5- En voiture, l'évaluation des distances est pour vous :

toujours un problème.....(1)
parfois difficile.....(2)
difficile de nuit seulement.....(3)
jamais un problème .....(4)

6- Lancer un objet, un outil, une balle à quelqu'un :

se termine toujours en catastrophe.....(1)
nécessite un effort de concentration .....(2)
se passe généralement bien .....(3)
ne vous pose jamais de problème.....(4)

Pour les questions suivantes :
Vrai = 1 point
Faux = 0 point

	VRAI	FAUX
7- Vous pensez :		
avoir de très bons réflexes	☐	☐
avoir une bonne vision du relief	☐	☐
être habile de vos dix doigts	☐	☐
vous adapter très vite à un jeu ou à une activité d'adresse	☐	☐
8- Vous pensez pouvoir :		
faire un 100 m en vélo sans tenir le guidon	☐	☐
faire rebondir 2 minutes un ballon aussi bien avec la main droite qu'avec la main gauche	☐	☐
marcher en équilibre sur une barre, une bordure	☐	☐
gardez en équilibre 1kg de sucre sur la tête	☐	☐
9- Vous êtes capable de : :		
faire l'équilibre renversé sur les mains	☐	☐
porter d'une main un plateau de 25 verres	☐	☐
faire 3 roulades successives	☐	☐
monter au 2éme étage avec une grande échelle	☐	☐
10- C'est rarement vous qui :		
renversez un verre ou une bouteille	☐	☐
accrochez un peu la voiture	☐	☐
laissez tomber la sauce sur un vêtement	☐	☐
laissez échapper un verre ou une assiette	☐	☐

Lecture des résultats* :
Vous additionnez les points obtenus aux 10 questions et reportez les résultats sur le tableau ci-dessous

Total	Commentaires
6 à 12	Equilibre et coordination très faibles
13 à 18	Equilibre et coordination faibles
19 à 28	Equilibre et coordination moyens
29 à 33	Equilibre et coordination bons
34 à 40	Equilibre et coordination très bons

*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 113** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.*