

1

TEST EQUILIBRE

Maintien sur un pied

► Cycles : 2 • 3 • 4

3 minutes
maximum sur
un sol dur.

Le test

Se mettre en appui sur 1 pied,
l'autre pied est collé au genou.
Poser le regard sur un point fixe.

Genou plié ouvert.

Paumes de main collées devant la poitrine.

Tenir cette position le plus longtemps
possible sans que les pieds ni les mains
ne bougent et ne se décollent.

Le juge

Chronomètre le temps passé en
équilibre sans que le pied en appui
au sol ne bouge.



L'observateur vérifie
l'application des consignes :
pied collé au genou ouvert,
mains collées ensemble !



Points de vigilance :

- Garder le pied collé au genou et les mains collées ensemble.
- Réaliser un essai d'entraînement de 10 à 15 secondes.
- Le pied au sol ne doit pas bouger.

Précisions :

- Avant le test : 2 essais avec changement de pied d'appui (pied droit ; pied gauche).
- Pour ce test d'une durée de 3 minutes au maximum : 2 tentatives possibles.
- Le juge annonce à haute voix le temps écoulé, toutes les 15 secondes.
- Si le pied d'appui bouge/se déplace : le test (et donc le chrono) s'arrête !
- Si les mains se décollent alors que le pied d'appui ne bouge/se déplace pas : le test (et donc le chrono) continue !



Matériel nécessaire :
Chronomètre, sifflet,
crayon et fiche de tests



Flashez pour accéder à la vidéo !