

Equilibre sur une jambe (équilibre statique)

But : mesurer l'efficacité du contrôle de la posture sur un support de surface réduite.

- Matériel : un chronomètre.
- Consignes : le sujet se tient sur une jambe, les yeux ouverts, le talon du pied opposé placé sur la face interne du genou de la jambe d'appui, bras relâchés de chaque côté du corps. Le sujet choisit le côté qui lui convient le mieux. Deux essais peuvent être réalisés.
- Mesures : l'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet a une position correcte. Il arrête le chronomètre dès que le sujet perd l'équilibre (s'il commence à bouger ou dès que le pied n'est plus en contact avec le genou). Le résultat est noté en secondes, la durée maximale du test est de 60 seconde

Où vous situez-vous ?

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	-	-	-	-	-	4
Femmes	-	-	-	-	60 sec.	
Hommes	-	-	-	-	-	3
Femmes	-	-	-	-	35-59 sec.	
Hommes	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	2
Femmes	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	18-35 sec.	
Hommes	< 60 sec.	< 60 sec.	< 60 sec.	< 35 sec.	< 35 sec.	1
Femmes	< 60 sec.	< 60 sec.	< 60 sec.	< 35 sec.	< 18 sec.	