|  |
| --- |
| **Equilibre unipodal (équilibre statique)** |

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

**Matériel :** un chronomètre.

**Consignes :** le test se fait d’abord les yeux ouverts puis les yeux fermés.

Le sujet se place en situation debout sur une jambe (celle de son choix), le talon du pied opposé placé sur la face interne du genou de la jambe d’appuis, les bras relâchés de chaque côté du corps.

**Mesures :** le chronomètre se déclenche dès que le sujet a une position correcte et s’arrête lors d’un déséquilibre net (par exemple : pied plus en contact avec le genou) ou pose des 2 pieds au sol.

Le résultat est noté en secondes. 2 essais sont possibles. La durée maximale du test est de 60 secondes.

**Adaptation :** la durée de test est de 30 secondes pour les personnes présentant des problèmes de santé (surpoids, obésité)

**Evolution :** si pas de problèmes constatés durant la réalisation du test yeux ouverts, le faire réaliser les yeux fermés. La durée maximale du test passe alors à 30 secondes.

***Tests de l’évaluation de la condition physique générale en Activités Physiques Adaptées***