|  |
| --- |
| **Equilibre dynamique (Marche à reculons)** |

**But :** mesurer l’efficacité du contrôle postural, en appui sur une surface réduite, avec suppression du contrôle visuel de l’action, au cours d’un déplacement.

**Matériel :** un mètre, une ligne tracée de 2 à 4 cm de large et de 6m de long, dont le départ et l’arrivée sont matérialisés ; mettre des repères tous les mètres.

**Consignes :** pieds nus, marcher en arrière sur une ligne, regard posé à l’horizontale, sur une ligne de 6m, la pointe du pied arrière touchant le talon du pied avant, toute la surface du pied est en contact avec le sol. Les bras servent à s’équilibrer sans dépasser la hauteur d’épaules.

**Mesurer :** noter les critères (hésitation, piétinement, déséquilibre, talon décalés, pose hors tracé, regard), ainsi que le niveau de réalisation du test (tableau ci-dessous).

|  |  |
| --- | --- |
| **Niveau de réalisation** | **Cotation** |
| **Seul, sans difficultés, avec aisance et fluidité** | **1** |
| **Seul, avec quelques difficultés** (hésitations, mouvements saccadés, manque d’assurance… | **2** |
| **Une aide physique partielle de l’évaluateur est nécessaire pour que la personne réalise l’exercice, pour se rééquilibrer notamment** | **3** |
| **La personne est dans l’impossibilité de réaliser l’exercice ou sa réalisation nécessite l’aide totale de l’évaluateur** | **4** |

**Adaptation :** si impossible au bout de 3 essais, d’arriver au bout des 6m sans erreur, comptabiliser la meilleure distance réalisée.

**Contre-indications :** personnes présentant des vertiges, problèmes graves de la colonne vertébrale (torsions et/ou inclinaisons brusques suite à un déséquilibre).

***Test de l’évaluation de la condition physique générale***