

Score Total *Équilibre*

Score Total = 4



Vous présentez un très bon niveau d'équilibre. Continuez de pratiquer régulièrement des activités physiques.

Score Total = 2 ou 3



Vous présentez un niveau moyen d'équilibre. Nous vous conseillons de suivre un programme de prévention des chutes. Retrouvez toutes les dates du programme PIED sur : www.sportspourtous.org/pied

Score Total = 0 ou 1



Vous présentez un niveau d'équilibre faible. Nous vous conseillons de consulter votre médecin afin d'effectuer une évaluation approfondie, assortie de conseils et d'exercices adaptés aux problèmes détectés.

Pour connaître nos clubs et les activités physiques proposées dans votre région, consultez notre site Internet :

www.sportspourtous.org



Fédération Française EPMM
Sports pour Tous

Association reconnue d'utilité publique - Agréée par le Ministère des Sports

153, rue Saint-Martin - 75003 Paris
Tél : 01 42 72 95 55 - Fax : 01 42 72 95 65

création tend™



Fédération Française EPMM
Sports pour Tous

Passeport *Équilibre*

Nom _____

Prénom _____

Date _____

Animateur _____



Votre club

Pré - test



Ce test a pour but d'évaluer
votre niveau d'équilibre
avant un programme PIED.

- 15

15 et +

Extension fonctionnelle

mesure l'équilibre dans la limite de la stabilité antérieure (en cm)

- 60

60 et +

Tandem

mesure l'équilibre avec une base de support réduite, yeux fermés (en seconde)

- 60

60 et +

Equilibre unipodal

indique le risque de chute et de fracture (en seconde)

+ 19

19 et -

Relevés assis-debout (x10)

évalue la force des jambes (en seconde)

< **Score Total**

nombre de cases cochées

Post - test



Ce test a pour but d'évaluer
vos progrès en terme d'équilibre après
avoir suivi un programme PIED.

- 15

15 et +

- 60

60 et +

- 60

60 et +

+ 19

19 et -

Score Total >

nombre de cases cochées