

TESTS « Physique » :

- Test 1 : Parcours « Équilibre »: adaptation du get up and go

-se lever d'une chaise sans accoudoirs

-marcher sur terrains mous (tapis instable)

- $\frac{3}{4}$ tours (270°) sur soi même dans un petit cerceau

-marcher dans un couloir de 30cm (délimité par des cordes ou rubans par exemple)
s'asseoir

- 4-se lève, réalise le parcours et s'assoit seul
- 3- aide partielle
- 2-aide constante
- 1-impossible

Se déplacer sans déséquilibre sur tout type de sol, se retourner, se réajuster, se rééquilibrer.

- Test 2 : Test d'équilibre:

Tenir 15 secondes yeux ouverts pieds joints sur terrain instable, délimiter une zone

- 4- se tient seul
- 3- se tient debout avec aide partielle
- 2- se tient debout avec aide constante
- 1- n'arrive pas à rester dans la position demandée

La personne peut elle tenir une position d'équilibre inhabituelle.

- Test 3 : Test de Souplesse :

Se placer à l'intérieur d'un cerceau, assis sur une chaise et se baisser pour l'attraper, le faire monter le long du corps, des jambes jusqu'à la tête, et lever le cerceau bien haut, bras tendus, puis chemin inverse.

- 4- réalise l'exercice seul
- 3- aide partielle
- 2- aide constante
- 1- impossible

Reproduire les gestes se rapprochant de l'habillement et de la vie quotidienne

Test 4 : Test de souplesse et préhension :

- faire tourner le ballon autour de ses jambes, autour du buste, et autour de la tête.
- 4- réalise l'exercice seul
- 3- aide partielle
- 2- aide constante
- 1- impossible

Reproduire les gestes de la toilette, et savoir attraper et manipuler un objet.

Test 5 : Test mnésique :

- date
 - lieu
 - souvenir de l'animateur (prénom, animation...)
 - souvenir des exercices en post séance.
-
- 4- très facilement
 - 3- facilement
 - 2- partiellement
 - 1-impossible