



# *Le test du flamand aveugle*

**But** : mesurer l'équilibre statique

**Durée** : 1 à 2 minutes

**Matériel** :

- un chronomètre
- 1 fiche de résultat par participant



**Consignes** : repliez une jambe contre l'autre en posant le pied contre le genou opposé, mettez les mains sur les hanches et fermez les yeux. Tentez de maintenir cet équilibre le plus longtemps possible. Vous pouvez effectuer 2 essais. Vous ne devez pas sautiller ou déplacer le pied posé sur le sol. Vous pouvez choisir le côté qui vous convient le mieux.

**Précautions** : avoir un espace dégagé autour de la personne, l'évaluateur à proximité du sujet en cas de déséquilibre.

**Contre-indications** : personnes présentant des vertiges ou des problèmes graves de la colonne vertébrale

**Résultats** : référez-vous aux fiches résultats à disposition

