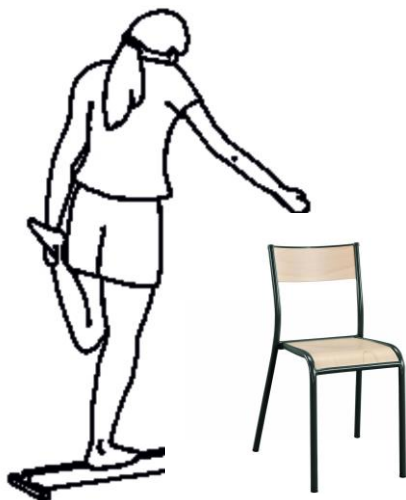
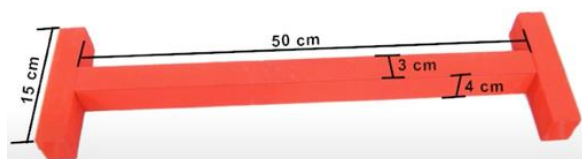


# TEST - FLAMINGO

Qualité physique évaluée : **Équilibre sur un pied**



Ce test permet d'organiser l'amélioration de l'équilibre sur un appui. L'équilibre est une des composantes essentielles à maîtriser dans de nombreuses activités sportives.

### Consignes générales de réalisation :

- l'élève est sans chaussure
- il monte avec sa jambe de prédilection sur la poutre, en s'aidant d'un support tenu par sa main
- le pied de l'autre jambe est maintenu dans la paume de la main
- l'objectif pour l'élève est de maintenir cette position pendant 1 min effective, en limitant au maximum le nombre d'essais.
- Le chrono est déclenché dès que le support est lâché.
- le chronomètre est mis en pause (sans retour à 0) si :
  1. l'élève touche le sol avec n'importe quelle partie de son corps
  2. le pied n'est plus maintenu dans la main
  3. l'élève reprend contact avec le support utilisé pour s'équilibrer
- après une faute l'élève reprend position, la jambe d'appui ne peut pas changer au cours du test
- le « score » de l'élève correspond au nombre d'essais nécessaires pour tenir la minute d'équilibre effective,

### Matériel nécessaire :

- un chronomètre
- un support pour aider l'élève à se mettre en position (comme le dossier d'une chaise)
- une « poutre »

### Grille de lecture des résultats : Nombre de fautes en 60 secondes d'équilibre effectif

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	17	13	10	7	
10	17	13	10	7	
11	17	13	10	7	
12	17	13	10	7	
13	17	13	10	7	
14	16	13	10	7	
15	15	12	9	6	
16	14	11	8	6	
17	13	10	8	5	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	18	13	10	7	
10	18	14	10	7	
11	18	14	10	7	
12	18	14	10	7	
13	18	14	10	6	
14	18	13	10	6	
15	15	11	9	6	
16	15	11	8	6	
17	15	11	8	6	