

## Test Equilibre

Maintien sur un pied

### Le test

- Tu te mets en appui sur 1 pied, l'autre pied est collé au genou
- Ton genou plié doit rester ouvert
- Tes paumes de main sont collées
- Tu dois tenir cette position le plus longtemps possible sans bouger

**Durée: 3 minutes maximum**



Garder le pied collé et les mains collées

### Le juge

- chronomètre le temps passé en équilibre sans que le pied en appui au sol ne bouge

### L'observateur

- vérifie l'application des consignes: pied collé, genou ouvert et mains collées