

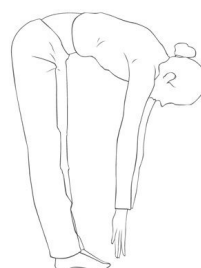
Test pour la souplesse

Flexion tronc-debout

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma souplesse du rachis et des membres inférieurs. Une bonne souplesse permet de prévenir certaines blessures et troubles musculo-squelettiques. C'est également un gage de mobilité et de performance dans de nombreuses APSA.

Illustration



<https://tube-creteil.beta.education.fr/videos/watch/f531b2b6-d6b3-4e04-bbf5-d55f99bf1b61>

Matériel

Consignes pour l'élève testé

Se positionner debout, les jambes tendues. Fléchir le tronc et amener les mains le plus bas possible sans plier les jambes/ À réaliser de préférence pieds nus.

Placement et consignes pour l'observateur






L'observateur est placé face à l'élève testé, il vient noter la position des mains la plus basse maintenue pendant 2 secondes ou plus

Indicateurs pour valider la réalisation

Relever la position des mains
Le test n'est pas validé si :

- L'élève réalise des à-coups (il « rebondit » pour avancer plus loin)
- L'élève ne maintient pas la position maximale pendant 2 sec
- L'élève plie le genou, la jambe doit rester tendue (mais l'expérimentateur ne doit pas maintenir la jambe tendue en appuyant sur le genou de cette jambe)

Interprétation des résultats du test de souplesse flexion tronc-debout

Résultat relevé	Interprétation
<p>Les mains sur les genoux</p> 	Niveau 1
<p>Les mains sur les tibias</p> 	Niveau 2
<p>Les mains sur les chevilles</p> 	Niveau 3
<p>Les doigts touchent le sol</p> 	Niveau 4
<p>La paume de la main touche le sol</p> 	Niveau 5