

## Test pour la sangle abdominale Shirado-ito

### Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux tester ma capacité à tenir une position sans la déformer.

Je veux renforcer ma sangle abdominale afin d'avoir une meilleure posture et d'être plus performant dans la plupart des activités physiques.

### Lien vidéo

<https://www.dailymotion.com/video/x80aea0>

### Illustration



### Matériel

Tapis de sol  
Chronomètre

### Consignes pour l'élève testé

Allongé sur le dos, lombaires collées au sol.  
Hanches et genoux fléchis à 90°, jambes non croisées.  
Bras croisés sur la poitrine et mains placés sur les épaules  
Les omoplates sont décollées du sol avec la nuque fléchie  
Essayer de tenir la position le plus longtemps possible

### Placement et consignes pour l'observateur

Demander à l'élève de se mettre en position avant de lancer le chronomètre  
Le test est arrêté si les jambes ne respectent plus l'angle de 90° ou que les omoplates s'abaissent.

### Indicateurs pour valider la réalisation

Tibias restent parallèles au sol  
Omoplates restent décollées  
Bras restent croisés sur la poitrine

## Interprétation des résultats du test de sangle abdominale Shirado-ito

Résultat relevé Temps (en secondes)	Interprétation / niveaux
$\leq 30''$	Niveau 1
Entre 30'' et 1'	Niveau 2
Entre 1' et 1'30	Niveau 3
Entre 1'30 et 2'	Niveau 4
$>2'$	Niveau 5