



# SOUPLESSE



## BUT :

- mesurer la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure des membres inférieurs



## CIBLE :

- adulte



## LIEU :

- endroit calme
- en intérieur ou extérieur
- sur un terrain dur et stable



## DURÉE :

- 1 min



## MATÉRIEL :

- des stylos ou crayons à papier et des fiches de résultats

## CONSIGNES :

- Debout, pieds parallèles au niveau de la largeur du bassin, jambes tendues.
- Réalisez une flexion du buste sur les jambes, et essayez de toucher le sol, sans plier les jambes.

## PRÉCAUTIONS :

- Avant de commencer le test, se grandir et étirer le dos en expirant.
- Pendant le test, garder le dos droit pendant la flexion vers l'avant, ne pas se pencher par à-coups et remonter en déroulant le dos, jambes fléchies.

## CONTRE-INDICATIONS :

Personnes souffrant de problèmes graves de la colonne vertébrale.

## LECTURE DES RÉSULTATS :

 Position des mains et des doigts	♂ Les doigts serrés touchent le sol ♀ Les paumes des mains touchent le sol	♂ Le bout des doigts touche le sol ♀ Les doigts serrés touchent le sol	♂ Le bout des doigts touche le coup de pied ♀ Le bout des doigts touche le sol	♂ Le bout des doigts atteint le bas des tibias ♀ Le bout des doigts touche le coup de pied	♂ Le bout des doigts atteint le milieu des tibias ♀ Le bout des doigts atteint le bas des tibias
 Interprétation des résultats	Très supérieur à la moyenne	Un peu supérieur à la moyenne	Dans la moyenne	Un peu inférieur à la moyenne	Très inférieur à la moyenne
 Indice à reporter sur le Pass'Sport	5	4	3	2	1

## LE + SPORT SANTÉ

- Entretenir la souplesse articulaire permet de réaliser les gestes simples du quotidien sans difficulté. Une bonne élasticité musculaire facilite la vie de chacun, prévient les traumatismes articulaires et favorise une meilleure récupération musculaire.

