



# FORCE DES MEMBRES SUPÉRIEURS



## BUT :

- évaluer l'endurance du tronc



## CIBLE :

- adulte



## LIEU :

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



## DURÉE :

- 5 min



## MATÉRIEL :

- un chronomètre
- un tapis
- des stylos ou crayons à papier et des fiches de résultats

## CONSIGNES :

- Mettez-vous au sol en appui sur les avant-bras et la pointe des orteils.
- Positionnez le tronc horizontalement, en maintenant l'axe tête – colonne – bassin – jambes aligné.
- Essayez de tenir cette position le plus longtemps possible, jusqu'à trois minutes maximum.

## PRÉCAUTIONS :

- Ne pas se cambrer.
- Ne pas relâcher la position brusquement.

## CONTRE-INDICATIONS :

Personnes souffrant de lombalgies, cervicalgies, dorsalgies en phase de crise.

## LECTURE DES RÉSULTATS :

Temps réalisé	3 min	2 min 15s à 2 min 59s	1 min 30s à 2 min 14s	30s à 1 min 29s	- de 30s
Interprétation des résultats	Très bonne adaptation à l'effort	Bonne adaptation à l'effort	Moyenne adaptation à l'effort	Faible adaptation à l'effort	Mauvaise adaptation à l'effort
Indice à reporter sur le Pass'Sport	5	4	3	2	1

## LE + SPORT SANTÉ

- Véritable « pare-choc » et tuteur du dos, le gainage abdominal protège contre l'apparition de lombalgies mécaniques et la survenue possible de hernies discales.