

# 5. TEST DE FORCE DE PRÉHENSION

## *HANDGRIP TEST (sera fait à la FSS)*

### But du test

- Serrez le dynamomètre le plus fort possible

### Position de départ

- Debout, dos droit et pieds légèrement écartés
- Tenir le dynamomètre bras tendu, le long du corps, **sans contact avec la jambe**
- Dynamomètre appuyé contre la paume de la main  
Pouce d'un côté de la poignée, les autres doigts serrent la poignée
- Ajustez la poignée jusqu'à ce que la seconde phalange de l'index forme un angle droit
- **Débutez par la main considérée comme étant la plus forte**

### Réalisation du test :

- **2 essais avec chaque main, en alternant la gauche et la droite, à 5 min d'intervalle**
- Pensez à expirer
- **Tenir 3 secondes au maximum**
- Gardez la position initiale du début à la fin du test



Source : Kolimechkov et al. (2020)

**Résultats : Notez les 2 performances de force atteintes avec la main choisie: ..... kg et l'autre : ..... kg**