

2. TEST DE SOUPLESSE

SIT-AND-REACH TEST

But du test

- Atteindre la plus grande distance possible.

Position de départ

- Debout, **jambes tendues**
- Pieds joints, nus ou en chaussettes
- Bras tendus et parallèles, doigts pointés vers le sol

Réalisation du test

A partir de la position initiale :

- Basculez lentement le buste vers l'avant, sans à-coups en expirant
- **Maintenez la position 2 s**



6

7

Source : Alice Levenez

Résultat : **Position maximale atteinte =**

1 = genoux, 2 = milieu des tibias, 3 = cou-de-pied, 4 = dessus des orteils
5 = bout des doigts devant les pieds au sol, 6 = poings au sol, 7 = mains à plat au sol

2. TEST DE SOUPLESSE

SIT-AND-REACH TEST

But du test

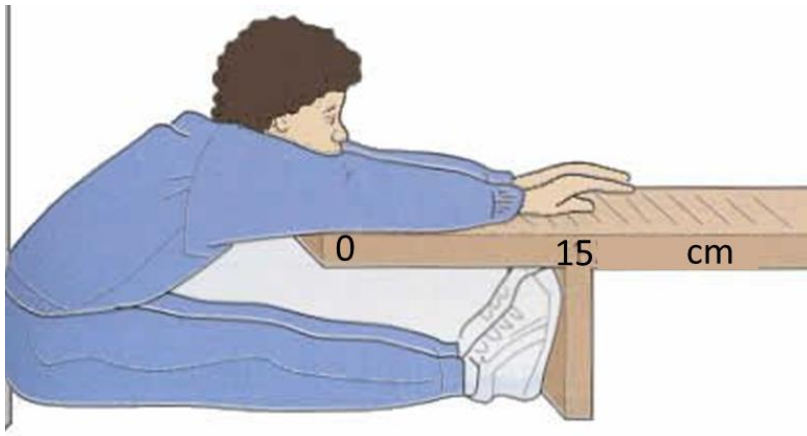
- Atteindre la plus grande distance possible

Position de départ

- Assis(e) au sol
- **Pieds nus** et joints contre une marche, **genoux tendus**
- **Bras tendus et parallèles**, paumes vers le bas et doigts tendus

Réalisation du test

- A partir de la position initiale :
basculez lentement le buste vers l'avant en soufflant et **sans à-coups**
- **Maintenez la position 2 s**



Source : MyPersonalTrainer

Résultat: **distance maximale atteinte** par le bout des doigts =