



## 5C 4 - TEST DE SOUPLESSE AVANT DEBOUT

Nom : .....

Prénom : .....

Sexe :  Féminin  Masculin

Age : .....

Date de passage du test : .....

Horaire : .....

### Recueil et lecture des résultats\*:

Entourez l'indice correspondant

POUR LES FEMMES	Indice
Les paumes des mains touchent le sol	5
Vous touchez le sol les poings fermés	4
Le bout des doigts touche le sol	3
Le bout des doigts touche le coup de pied	2
Le bout des doigts atteint le bas des tibias	1

POUR LES HOMMES	Indice
Vous touchez le sol les poings fermés	5
Le bout des doigts touche le sol	4
Le bout des doigts touche le coup de pied	3
Le bout des doigts atteint le bas des tibias	2
Le bout des doigts atteint le milieu des tibias	1



\*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 211** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.