

## TEST DE SOUPLESSE

**Aptitude physique évaluée :** souplesse du dos et des membres inférieurs (loge postérieure)

**Description du test :** en position debout, flexion avant du tronc, jambes tendues.

**Matériel :**

- Banc au bout duquel est fixée verticalement une règle étalonnée de 60 cm de longueur. Le milieu de la règle (point 0) est fixé au niveau de la surface supérieure du banc.

**Instructions pour le sujet testé :**

- Sujet en short et pieds nus.
- De la position debout jambes tendues, pieds joints, fléchir lentement et progressivement sans mouvements saccadés le tronc vers le bas en tenant les bras et mains tendues. Rester immobile quelques secondes dans la position la plus avancée. Effectuer le test 2 fois de suite.

**Directives pour l'examineur :**

- A côté du sujet, vérifier si les jambes sont tendues
- Le sujet doit poser ses mains l'une au dessus de l'autre le long de la règle
- Le résultat est déterminé d'après la position la plus avancée que le sujet peut atteindre sur l'échelle avec le bout des doigts. Le sujet doit maintenir cette position le temps de compter au moins jusqu'à deux, de façon à permettre à l'examineur de lire correctement le résultat
- Le 2ème essai est effectué après une courte pause

**Résultats**

- Distance entre l'extrémité des doigts et la pointe des pieds (cm en + ou en -).

Exemple : un sujet atteignant ses orteils obtient 0 ; un autre, dépassant ce niveau de 6 cm obtiendra + 6.

Le meilleur des 2 résultats est retenu.