



# Mesures et Tests Fonctionnels (A)

N° d'anonymat

Date ...../...../202....

Classe : 5<sup>ème</sup> / 2<sup>nde</sup>

## Souplesse du tronc

Les paumes des mains touchent le sol

Le poing fermé touche le sol

Le bout des doigts touche le sol

Le bout des doigts touche le cou de pied

Le bout des doigts touche la cheville

Le bout des doigts touche le milieu de la jambe

## Souplesse des épaules

(cocher la case correspondant à la meilleure souplesse)

	Coude en haut	Coude droit	Coude gauche
Les mains se touchent paume contre paume			
Les mains se chevauchent			
Les mains se touchent			
Les mains sont écartées de moins de 5 cm			
Les mains sont écartées de plus de 5 cm			

## Endurance de force du tronc (posture "de la planche")

Temps de maintien ..... secondes

## Équilibre unipodal (souligner le premier côté testé)

Temps d'équilibre sur le pied droit ..... secondes (maximum 60 s)

Temps d'équilibre sur le pied gauche ..... secondes (maximum 60 s)

## Endurance de force des membres inférieurs (test assis-debout 5 fois)

Temps total de réalisation de l'épreuve ..... secondes