

## TEST DE SOUPLESSE

**Objectif :**

Souplesse de la chaîne postérieure.

**Méthodologie :**

Explication du test par l'animateur responsable pour assurer la compréhension de l'épreuve à réaliser.  
Les élèves ont droit à deux essais.

<i>Protocole</i>	<i>Explications de l'animateur responsable</i>	<i>Rôles des évaluateurs</i>
<p>Les élèves doivent effectuer une flexion du tronc vers l'avant le plus loin possible.</p> <p>Position initiale : L'élève est en position assise, jambes tendues en contact avec le sol, pieds contre le banc de souplesse (<b>sans chaussures</b>). Le bout des doigts est en contact avec la règlette.</p> <p>Flexion du tronc vers l'avant aussi loin que possible sans plier les genoux tout en restant au contact de la règlette.</p> <p>Il y a deux essais. Le meilleur essai est encodé. Une fois le test terminé, l'élève va s'asseoir sur les bancs.</p>	<p>Expliquer la position initiale : en position assise, pieds contre la plaque, jambes tendues et le bout des doigts contre la règlette.</p> <p>Effectuez une flexion du tronc tout en restant en contact de la règlette avec vos doigts et gardez les genoux tendus.</p> <p>Poussez la règlette sans la lancer.</p> <p>Expirez durant la flexion sans couper la respiration.</p>	<p>Expliquer l'exercice à l'élève.</p> <p>Veiller à ce que les jambes restent tendues. Ne pas hésiter à maintenir les genoux contre le sol.</p> <p>Veiller au contact doigts-rèlette.</p> <p>Encoder le résultat en cm via la tablette (arrondir à l'unité inférieure).</p> <p><b>Attention pour l'élève qui n'atteint pas la règlette (noter &lt; 0).</b></p>

