

2 TEST SOUPLESSE

Chaîne postérieure

► Cycles : 2 • 3 • 4

Tu as
1 essai !

Le test

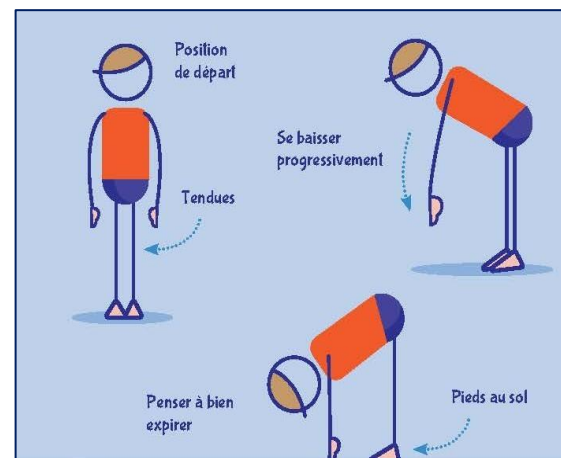
Position de départ :
Debout, pieds serrés, jambes tendues.

Descendre les mains le plus bas possible,
lentement, en gardant les jambes tendues.

Tenir la position atteinte pendant 3 secondes.

Le juge

Zone 1 : genoux
Zone 2 : tibias
Zone 3 : chevilles
Zone 4 : bout de doigts au sol
Zone 5 : mains au sol



Points de vigilance :

- Garder les jambes tendues pendant l'exercice.

Précisions :

- Pour ce test : 2 tentatives possibles.
- Conseils :
 - ✓ En descendant, penser à souffler/expirer (facilite la descente ; diminue les tensions musculaires).
 - ✓ A l'issue de la tentative, afin de protéger le dos : poser les mains sur les genoux, en fléchissant les jambes, avant de se redresser en déroulant le dos.
- Tentative invalidée si :
 - ✓ Position non tenue pendant 3 secondes consécutives.
 - ✓ Jambes qui se fléchissent.
 - ✓ Pied(s) qui bouge(nt).



Matériel nécessaire :
Sifflet,
crayon et fiche de tests



Flashez pour accéder à la vidéo !