



## 5C6 - TEST DE SOUPLESSE DES ÉPAULES

Nom : .....

Prénom : .....

Date de passage du test : .....

Horaire : .....

### Recueil des données :

Entourez l'indice correspondant

	Indice <b>main droite en haut</b>	Indice <b>main gauche en haut</b>
Les mains se touchent paume contre paume	5	5
Les mains se chevauchent	4	4
Les doigts se touchent	3	3
Les mains sont écartées	2	2
Les mains sont très écartées (+ de 5 cm)	1	1

### Lecture des résultats\* :

Indice obtenu main droite en haut : .....

Indice obtenu main gauche en haut : .....



\*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 217** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.