



5C5 - TEST DE MOBILITÉ SCAPULO-HUMÉRALE

Nom :

Prénom :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

Entourez l'indice correspondant

	Nombre de points côté droit	Nombre de points côté gauche
Pas de restriction de mouvement, le dos entier de la main est en contact avec le mur	5	5
Limitation modérée des mouvements : seuls les doigts touchent le mur	3	3
Limitation importante des mouvements : la main n'est pas en contact avec le mur	1	1

Mesures complémentaires pour mieux évaluer le pratiquant* :

Résultat : (points côté gauche + points côté droit) / 2 =

Indice obtenu :



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 214** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.