



5C3 - TEST DE SOUPLESSE DES ISCHIO-JAMBIERS

Nom :

Prénom :

Sexe : Féminin Masculin

Age :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

| | Angle obtenu jambe droite en extension | Angle obtenu jambe gauche en extension |
|---|---|---|
| Essai 1 | | |
| Essai 2 | | |
| Meilleur angle retenu entre les deux essais 1 et 2 | | |

Score obtenu :

(moyenne du meilleur essai jambe droite et meilleur essai jambe gauche)

Lecture des résultats* :

Entourez l'indice correspondant

| POUR LES FEMMES | | | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------|
| de 21-30 ans | de 31-40 ans | de 41-50 ans | de 51-60 ans | de 61-70 ans | Indice |
| ≥ 90 | ≥ 90 | ≥ 88 | ≥ 86 | ≥ 85 | 5 |
| 86-89 | 84-89 | 65-69 | 80-85 | 80-84 | 4 |
| 79-85 | 79-83 | 77-79 | 75-79 | 76-79 | 3 |
| 70-78 | 72-78 | 72-76 | 70-74 | 69-75 | 2 |
| ≤ 69 | ≤ 71 | ≤ 71 | ≤ 69 | ≤ 68 | 1 |

| POUR LES HOMMES | | | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------|
| de 21-30 ans | de 31-40 ans | de 41-50 ans | de 51-60 ans | de 61-70 ans | Indice |
| ≥ 87 | ≥ 82 | ≥ 83 | ≥ 80 | ≥ 80 | 5 |
| 77-86 | 77-81 | 77-82 | 74-79 | 74-79 | 4 |
| 73-76 | 74-76 | 70-76 | 68-73 | 68-73 | 3 |
| 66-72 | 67-73 | 65-69 | 60-67 | 59-67 | 2 |
| ≤ 65 | ≤ 66 | ≤ 64 | ≤ 59 | ≤ 58 | 1 |



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 208** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.