



5C6 - TEST DE SOUPLESSE DES ÉPAULES

Nom :

Prénom :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

Entourez l'indice correspondant

	Indice main droite en haut	Indice main gauche en haut
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.