



5C7 - TEST D'INCLINAISON LATÉRALE DU TRONC

Nom :

Prénom :

Sexe : Féminin Masculin

Age :

Date de passage du test :

Horaire :

Modalités de recueil des données :

Distance obtenue côté droit	
Distance obtenue côté gauche	

Formule de calcul et score obtenu :

(Distance obtenue côté droit + distance obtenue côté gauche) / 2 =

Lecture des résultats* :

Entourez l'indice correspondant au score obtenu

POUR LES FEMMES					
de 21-30 ans	de 31-40 ans	de 41-50 ans	de 51-60 ans	61 ans et plus	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	61 ans et plus	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 220** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.