

TEST - SOUPLESSE PLANCHE

Qualité physique évaluée : Souplesse de la chaîne postérieure



Une bonne souplesse permet de prévenir certaines blessures et troubles musculo-squelettiques. C'est également un gage de mobilité et de performance dans de nombreux sports.

Consignes générales de réalisation :

- la caisse est posée contre un mur
- l'élève s'installe en tendant une jambe contre la caisse, la plante de pied à plat sur la caisse (sans chaussure, pieds nus ou en chaussettes)
- l'autre jambe est pliée, le pied au niveau du genou de la jambe tendue
- l'élève joint ses mains l'une sur l'autre ou les place côte à côte pour les faire avancer ensemble de manière continue de chaque côté de l'échelle, et faire avancer la barrette le long de cette échelle
- le résultat du test est la moyenne des 2 distances maximales parcourue par la barrette pour chacune des jambes
- si les deux mains n'arrivent pas au même endroit c'est la distance moyenne qui est retenue (l'endroit où la barrette croise l'échelle)

Le test n'est pas validé si :

- l'élève réalise des à-coups (il « rebondit » pour avancer plus loin)
- l'élève ne maintient pas la position maximale pendant 2 sec
- l'élève plie le genou, la jambe doit rester tendue (mais l'expérimentateur ne doit pas maintenir la jambe tendue en appuyant sur le genou de cette jambe)

Matériel nécessaire :

- une « caisse » de 32 cm de haut, et environ 45 cm de large pour 35 cm de profondeur
- une plaque placée sur le dessus de la caisse, qui « dépasse » de 15 cm vers les pieds de l'élève, et qui est graduée avec une échelle en cm située au centre de la plaque ; les graduations commencent à 0 du côté de l'élève : s'il atteint 15 cm il est au-dessus de ses orteils
- une « barrette » de section carrée d'une longueur d'environ 30 cm que l'élève peut faire glisser sur l'échelle en la poussant

Grille de lecture des résultats : Souplesse en centimètres

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
10	17,6		23,1		28,1
11	17,4		23,2		28,5
12	17,3		23,4		29,0
13	18,7	22,8		26,3	30,3
14	19,9	24,1		27,8	31,9
15	20,1	24,5		28,2	32,4
16	20,1	24,7		28,5	32,9
17	19,5	24,2		28,1	32,6
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
10	12,8		18,4		23,8
11	12,8		18,2		23,5
12	12,3		17,8		23,2
13	12,4	16,4		19,8	23,9
14	13,2	17,4		21,0	25,2
15	14,0	18,2		21,9	26,2
16	14,9	19,4		23,2	27,6
17	15,8	20,6		24,6	29,2