



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 :**

- l'élève est en T-shirt (sans pull)
- le test s'effectue uniquement sur le bras dominant, qui est vers le haut dans la position présentée ci-contre
- les deux mains doivent rester à plat le plus possible contre le dos
- la distance entre les deux majeurs est mesurée, elle est positive si les doigts se chevauchent (1) elle est de 0 si les doigts se touchent à peine (2), et elle est négative si les doigts sont écartés (3)
- Garder l'axe du corps le plus droit possible

**Matériel nécessaire :**

- un mètre ruban ou une règle

**Grille de lecture des résultats : Souplesse (cm) de l'épaule droite (coude droit vers le haut)**

| Filles (âge)  | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 8-9           | -2       | 0        | 2        | 5        |          |
| 10-11         | 0        | 3        | 6        | 8        |          |
| 12-13         | 3        | 6        | 8        | 11       |          |
| 14-15         | 2        | 5        | 8        | 10       |          |
| 16-18         | 2        | 5        | 7        | 10       |          |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 8-9           | -5       | -1       | 2        | 5        |          |
| 10-11         | -3       | 1        | 4        | 7        |          |
| 12-13         | 0        | 4        | 7        | 11       |          |
| 14-15         | 0        | 4        | 7        | 11       |          |
| 16-18         | -1       | 4        | 7        | 11       |          |

**Grille de lecture des résultats : Souplesse (cm) de l'épaule gauche (coude gauche vers le haut)**

| Filles (âge)  | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 8-9           | -4       | -1       | 2        | 5        |          |
| 10-11         | -3       | 1        | 3        | 6        |          |
| 12-13         | -1       | 3        | 5        | 9        |          |
| 14-15         | -1       | 3        | 5        | 8        |          |
| 16-18         | -1       | 2        | 4        | 7        |          |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 8-9           | -6       | -2       | 2        | 6        |          |
| 10-11         | -6       | -1       | 2        | 6        |          |
| 12-13         | -4       | 0        | 4        | 8        |          |
| 14-15         | -4       | 0        | 4        | 8        |          |
| 16-18         | -3       | 1        | 4        | 8        |          |