

EVALUER SA SOUPLESSE

Pour chaque exercice, repérez votre « performance ». Elles sont graduées de 1 à 5, des niveaux qui permettent d'évaluer faisabilité et souplesse.

1

Hanches et devant des cuisses

Placez-vous le long d'une porte. Saisissez la poignée avec votre main gauche. Attrapez votre cheville droite avec votre main droite et essayez de tirer la jambe fléchie vers l'arrière. Laquelle des positions numérotées de 1 à 5 parvenez-vous à atteindre ?

- 1 Genou nettement derrière le bord de la porte.
- 2 Genou au niveau du bord de la porte.
- 3 Genou presque au niveau du bord de la porte.
- 4 Genou nettement devant le bord de la porte.
- 5 L'angle entre le bord de la porte et la cuisse est égal ou supérieur à 45 degrés.

Tronc et arrière des cuisses

Asseyez-vous par terre, les jambes tendues. Essayez lentement (sans prendre d'élan) de toucher vos orteils avec vos doigts. Laquelle des positions parvenez-vous à atteindre ?

2

- 1 L'ensemble de la main va plus loin que les pieds.
- 2 Les doigts touchent les orteils.
- 3 Le bout des doigts parvient à 10 centimètres des orteils.
- 4 Le bout des doigts atteint le milieu des tibias.
- 5 Le bout des doigts dépasse à peine les genoux.



Rotation du tronc

En vous mettant sur le dos, relevez les jambes et pliez les genoux en angle droit tout en les gardant l'un contre l'autre, les pieds au sol. Les bras sont tendus à l'horizontale, dans le prolongement des épaules, et les coudes repliés en angle droit, de sorte que les paumes des mains sont dirigées vers le haut. A présent, faites pivoter de façon lente et contrôlée les deux genoux d'un côté, vers le sol. Faites attention à ne pas décoller vos genoux et à ne pas quitter le sol avec vos coudes. Dans quelle position pouvez-vous maintenir vos genoux, sans douleur, pendant au moins 3 secondes ?

- 1 Les cuisses peuvent aisément toucher le sol, tout en restant détendues.
- 2 Les cuisses touchent le sol, avec une sensation d'étirement.
- 3 Les cuisses parviennent à toucher le sol, après un effort soutenu.
- 4 Les cuisses ne touchent pas le sol, mais peuvent pivoter facilement.
- 5 Les cuisses ne peuvent pivoter que de 45 degrés.

Musculature du torse

Sur une table ou un banc, allongez-vous sur le dos. Relevez les jambes de sorte que vos genoux forment un angle droit. Attention, votre bras ne doit pas dépasser le bord du meuble ! Levez-le vers l'arrière tout en le maintenant tendu. Lorsque le bras se trouve au-dessus de la tête, le pouce doit pointer vers le bas. Pendant tout l'exercice, les lombaires doivent rester en contact avec la table. Dans quelle position pouvez-vous maintenir votre bras au moins trois secondes ?

- 1 Le bras dépasse nettement le plan horizontal.
- 2 Le bras parvient à l'horizontale en restant détendu.
- 3 Le bras est à l'horizontale, mais on ressent l'étirement.
- 4 Le bras atteint presque l'horizontale, on ressent fortement la tension de l'étirement.
- 5 Le bras est tendu vers le haut, sans atteindre l'horizontale.



5

Epaules et bras

Essayez d'atteindre avec l'extrémité de vos doigts le haut du dos (un bras par en haut et un bras par en bas). Laquelle des positions atteignez-vous ?

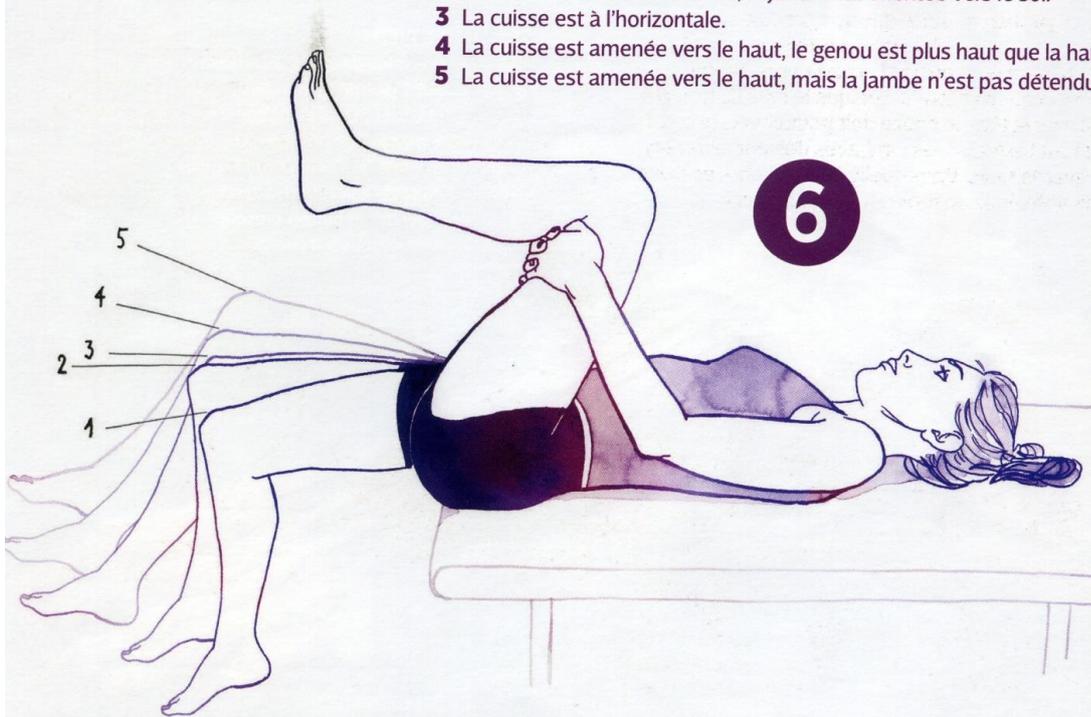
- 1** Vous parvenez facilement à serrer vos doigts.
- 2** Les doigts se touchent aisément.
- 3** Les doigts se touchent presque.
- 4** La distance entre les bouts des doigts est inférieure ou égale à 10 centimètres.
- 5** La distance entre les bouts des doigts dépasse 10 centimètres.



Flexion de la hanche

Allongez-vous sur une table. Poussez les fessiers vers le bord. Fléchissez une jambe et entourez de vos mains l'arrière de la cuisse sur le creux du genou. Tirez à présent avec les deux mains le haut de la cuisse vers le tronc jusqu'au maximum de vos possibilités. Pendant l'exercice, les lombaires doivent rester en contact avec la table. A présent, laissez pendre l'autre jambe de façon détendue. Idéalement, une troisième personne serait utile pour évaluer l'angle de l'articulation. Quelle position atteignez-vous sans difficultés ?

- 1** La cuisse est en dessous de l'horizontale par rapport à la table (environ 10 degrés) et la jambe retombe vers le sol.
- 2** La cuisse atteint l'horizontale, la jambe est orientée vers le sol.
- 3** La cuisse est à l'horizontale.
- 4** La cuisse est amenée vers le haut, le genou est plus haut que la hanche.
- 5** La cuisse est amenée vers le haut, mais la jambe n'est pas détendue.



Pour une personne de:

30 ans: niveau 1: bien mais normal. Niveau 5 ! Plutôt modeste.

60 ans : niveau 5 : normal. Niveau 1 : très, très bien.

A 30 ans on est plus souple qu'à 60