

# Test sportive pour PISTE Swiss Equestrian

## Table des matières

Test global de la force du tronc.....	2
Equilibre sur une jambe .....	4
Course d'endurance progressive (20 m en pendule).....	5
Roulade en avant suivie d'un saut en extension.....	6
Saut en longueur sans élan.....	7
Tractions en position inclinée.....	9
Croix suisse .....	10
Appuis faciaux.....	11

## Test global de la force du tronc

### Matériau

- 1 tapis de fitness par participant (en option)
- Prévoir un petit tapis mou pour les petits participants
- Système de musique + CD avec signal sonore
- Formulaire d'évaluation avec matériel d'écriture ou appareil pour la saisie électronique des données
- 1 partie centrale de caisson suédois par participant ou un support de positionnement

### Position

Appui sur les avant-bras, mains non verrouillées

### Version

#### Généralités :

Les jambes tendues et le haut du corps forment une ligne. Les jambes sont appuyées sur la pointe des pieds et le haut du corps sur les avant-bras. Les avant-bras reposent à plat sur le sol, parallèlement les uns aux autres. Les mains ne doivent pas se toucher/se fermer. Les bras supérieurs sont verticaux (angle de 90 degrés dans l'articulation du coude). Les pieds sont soulevés alternativement de 2 à 5 cm du sol à un rythme d'une seconde. Si le rythme ne peut pas être respecté par manque de sens de la mesure, le responsable du test corrige le participant. Le rythme n'ayant qu'une faible influence sur la performance, le test peut toutefois être évalué même si le mouvement des jambes est arythmique.

Le **temps s'arrête** dès que

- la position en appui sur les avant-bras ne peut plus être maintenue et le participant retourne en position ventrale ;
- les genoux sont posés ;
- la tête s'appuie sur les bras.

Les participants sont **rappelés à l'ordre**, mais le **temps n'est pas arrêté** dès que :

- les mains se touchent ou se ferment

#### Variante 1

Le participant se trouve en position ventrale (sur le tapis de fitness) sous la barre de position et prend la position en appui sur les avant-bras sous les instructions du responsable du test. Le responsable du test ajuste la hauteur de la barre de position de manière à ce que les jambes et le torse forment une ligne droite. La barre de contact touche la croix (juste au-dessus des fesses). Lorsque tous les réglages sont effectués, le participant se remet en position ventrale et le responsable du test règle le chronomètre sur le début (zéro). Dès que le participant est prêt pour le test, il se remet en position d'appui sur les avant-bras et le chronométrage démarre. Le support de mesure mesure alors le temps de contact, pour lequel le participant appuie légèrement sa croix contre la barre de contact pendant toute l'exécution. En cas d'interruption prématurée, le participant reste allongé sous la barre de mesure jusqu'à ce que le responsable du test ait noté le temps. Si aucun critère d'interruption ne se produit, les participants essaient de maintenir l'appui sur les avant-bras aussi longtemps que possible.

#### Variante 2

Le participant se trouve en position ventrale (sur le tapis de fitness) entre la partie centrale du caisson suédois et prend la position en appui sur les avant-bras sous les instructions du responsable du test.

Au signal de départ, le participant reprend sa position en appui sur les avant-bras, après quoi le chronométrage démarre. En cas d'interruption, le participant ne doit pas rester couché entre la partie centrale du caisson suédois, mais peut retourner dans la zone d'attente. Si aucun critère d'interruption ne se produit, les participants peuvent interrompre la mesure après 300 secondes, car c'est à partir de ce moment que le temps maximal est évalué.

#### Essais

- 1 essai

Après l'arrivée d'un critère d'interruption (une pause), il n'est pas permis de poursuivre le test.

### Mesure

A une seconde près.

### Contrôle

Le responsable du test indique au préalable expressément les critères d'interruption. Pendant le test, le responsable du test contrôle les dispositions d'exécution, en veillant surtout à ce que les mains ne se touchent pas, que la tête ne soit pas appuyée, que les pieds soient soulevés alternativement et que

le contact avec l'appareil de mesure soit maintenu. Si le participant n'est pas en mesure de respecter le rythme en levant les jambes toutes les secondes, le responsable du test le lui fait remarquer. Il ne s'agit toutefois pas d'un critère d'interruption du test.

En cas de perte de contact avec l'instrument de mesure, le responsable du test est chargé de rétablir immédiatement le contact. Ceci est valable jusqu'à ce qu'un des critères d'interruption se produise. Le résultat est saisi directement par voie électronique ou transféré sur un formulaire d'évaluation et évalué ultérieurement par voie électronique.



## Equilibre sur une jambe

### Matériau

- 1 cerceau de gymnastique (Ø 70cm) par participant
- 1-2 chronomètres
- Formulaire d'évaluation avec matériel d'écriture ou appareil pour la saisie électronique des données
- Pour la variante 2 : installation musicale, y compris CD avec signal sonore

### Version

Le participant place son pied gauche au milieu du cerceau. Le pied droit est tenu contre le creux du genou de la jambe d'appui (jambe gauche). Le haut du corps est droit, la jambe d'appui est tendue. Les mains sont jointes derrière le dos. Le participant adopte cette position au signal de départ "Prêt, départ", après quoi le chronométrage commence. Après 10 secondes, le commandement "Fermez les yeux" est donné, puis, après 10 autres secondes, le commandement suivant "Tête sur la nuque, yeux fermés". En réponse aux ordres du responsable du test, les participants exécutent les ordres correspondants. Après 60 secondes, la mesure est interrompue et le temps maximum est pris en compte.

Le temps s'arrête dès que

- le pied d'appui quitte le sol (seuls de légers déplacements avec un contact permanent avec le sol sont autorisés, il est interdit de sauter) ;
- le pied d'appui touche le cerceau ; le pied plié ne touche plus le creux du genou ;
- les mains ne se tiennent plus ;



- les ordres ne sont plus suivis (les yeux s'ouvrent ou la tête quitte la nuque).

### Essais

- 1 essai par jambe
  - Les deux essais sont effectués immédiatement l'un après l'autre, sans interruption.

### Mesure

Le résultat final est la somme des résultats de la jambe d'appui gauche et de la jambe d'appui droite. Le temps est mesuré à 0,1 seconde près.

### Contrôle

Le responsable du test indique expressément au préalable tous les critères d'interruption. Pour cette station, il convient de veiller tout particulièrement à ce que les participants ne s'exercent pas. Pendant le test, le responsable du test veille au calme, à la concentration et donne les ordres correspondants ("fermer les yeux" après 10 secondes, "mettre la tête en arrière avec les yeux fermés" après 20 secondes). Pour surveiller les critères, le responsable du test est constamment en mouvement. En se tenant à une certaine distance du participant, il peut par exemple contrôler l'extension de la jambe d'appui. Toutefois, pour vérifier si les yeux sont fermés, il faut de temps en temps réduire la distance entre l'animateur du test et le participant et changer d'angle de vue. Dès qu'un participant ne remplit plus les conditions d'exécution, le responsable du test enregistre le temps. Le résultat est saisi directement par voie électronique ou reporté sur un formulaire d'évaluation et évalué ultérieurement par voie électronique.

## Course d'endurance progressive (20 m en pendule)

### Matériau

- 3 marquages (cônes) par participant
- Ruban de mesure
- Système de musique, y compris CD avec signal sonore
- 1 chronomètre par conducteur de mesure
- Formulaire d'évaluation, y compris le matériel d'écriture ou l'appareil pour la saisie électronique des données.

### Annexe

Dans la salle, la longueur de la course doit être de 22 m (20 m de la ligne de fond à la ligne de base plus un mètre pour tourner) et la largeur de 1 m par participant. Les deux lignes de base ainsi que la ligne médiane sont clairement marquées (cônes). La course pendulaire est accompagnée d'un signal acoustique. Pour cela, il faut une installation de musique, y compris un CD, sur lequel on entend un signal sonore. L'installation musicale doit être orientée de manière à ce que le signal sonore soit parfaitement audible pour tous les participants.

### Version

Les participants se placent les uns à côté des autres, à une distance d'un mètre, entre deux marquages (cônes). Au signal de départ, le participant court vers la ligne de fond opposée. Pendant la course d'endurance progressive, les participants doivent atteindre la ligne suivante (ligne de fond ou ligne médiane) à chaque signal sonore. Au niveau des lignes de fond, le participant fait demi-tour, en franchissant la ligne avec au moins une partie du pied. Les participants font donc des allers-retours entre les lignes de fond. Si le participant se déplace trop rapidement, il doit attendre le signal sonore à la ligne suivante. Le test est terminé dès que le

participant ne peut plus suivre le rythme imposé et qu'il passe la ligne suivante trop tard sans pouvoir rattraper son retard. Si le participant est éliminé, il quitte la surface de course et s'assure que son temps de course a été noté (rapport au responsable du test compétent).

### Essais

- 1 essai

### Mesure

Le temps de course est mesuré à une seconde près. La course d'endurance progressive démarre à 8,5 km/h. La vitesse de course augmente de 0,5 km/h tous les 200 mètres.

### Contrôle

Avant le test, les participants entendent le signal sonore. Au signal de départ, tous les responsables du test déclenchent leur chronomètre. Pendant la course d'endurance progressive, les responsables du test contrôlent que les participants respectent le rythme et passent toujours la ligne (ligne de base ou ligne médiane) au signal sonore. Les participants en avance sont invités à réduire leur vitesse de course jusqu'à ce que le rythme de course corresponde à nouveau au signal sonore ou à attendre brièvement à la ligne jusqu'à ce que le signal retentisse. Les responsables du test notent le temps de course des participants qui interrompent le test entre eux et le responsable du test suivant (attribution des secteurs). Si un participant n'interrompt pas le test de lui-même alors qu'il ne peut manifestement plus suivre le rythme, le responsable du test le retire de la course et note son temps. Le résultat est saisi directement par voie électronique ou reporté sur un formulaire d'évaluation et évalué ultérieurement par voie électronique.



## Roulade en avant suivie d'un saut en extension

### Matériau

- 1 caméra vidéo (en option)
- 2 - 3 tapis de gymnastique

### Version

Le sujet se place devant un tapis de gymnastique et effectue une roulade avant suivie d'un saut en extension. Lors de l'exécution de la roulade, les mains sont placées à la largeur des épaules. Lors du déroulement, les bras sont fléchis et la tête est dirigée vers la poitrine. L'ordre du mouvement de déroulement se fait par les vertèbres cervicales, thoraciques et lombaires. Le mouvement de roulement doit être rectiligne. Lorsque les fesses touchent le sol, les jambes s'accroupissent et le sujet se met en position accroupie, sans s'appuyer sur les mains. Depuis la position accroupie, le saut en extension s'effectue en douceur. Pendant le saut, les deux bras sont ramenés vers l'avant et vers le haut, le long du corps. Le sujet atterrit ensuite sur ses deux pieds, sans perdre l'équilibre.



### Essais

- 2 Essai sur échantillon
- 2 essais

### Mesure

Le test est effectué sur deux tapis de gymnastique placés l'un derrière l'autre. Une caméra vidéo (en option) est placée sur le côté pour enregistrer la séquence de mouvements. Si aucune caméra n'est disponible, une évaluation peut être effectuée immédiatement par le responsable du test.

### Contrôle

Deux essais sont effectués, au cours desquels la qualité d'exécution de la roulade avant suivie d'un saut en extension est évaluée (mouvement de déroulement rectiligne de la colonne cervicale, thoracique et lombaire et exécution technique du saut en extension) ainsi que la dynamique de l'ensemble du mouvement.



## Saut en longueur sans élan

### Matériau

- Ruban de mesure
- Ruban adhésif
- 3 tapis souples petits (7 cm)
- Barre d'affichage
- Formulaire d'évaluation avec matériel d'écriture ou appareil pour la saisie électronique des données

### Annexe

Une ligne de saut est tracée sur le sol de la salle et un ruban de mesure de 3,5 m de long est fixé au sol perpendiculairement à cette ligne à l'aide d'un ruban adhésif. Le point zéro du ruban de mesure se trouve sur le bord avant de la ligne de saut (bord qui fait face au sauteur). A côté du ruban de mesure, la zone d'atterrissage est aménagée sur un côté avec trois tapis (à partir de 0,5 m en raison du risque de trébucher lors du saut). Afin qu'il n'y ait pas d'espace entre les tapis dans la zone d'atterrissage prévue, le premier tapis est placé dans le sens de la largeur du tapis par rapport à la bande de mesure, et les deux autres tapis sont placés dans le sens de la longueur. Le tapis le plus en arrière peut être placé au ras d'un mur afin d'éviter que les tapis accrochés les uns aux autres ne glissent.

### Version

Le participant doit sauter à partir de la position debout avec les deux jambes en même temps. Il est permis de se balancer, mais pas de sauter en avant. Les deux pieds sont placés devant la ligne de saut et doivent toucher le sol jusqu'au moment du saut. Les essais dépassés sont nuls. Le participant doit sauter sur la piste de tapis (le tableau des valeurs correspond à cette variante). Un saut à côté de la piste de tapis n'est pas judicieux, notamment en raison d'aspects techniques liés aux blessures. La position d'atterrissage ne doit pas être maintenue,

mais le participant doit s'éloigner vers l'avant après le saut.

**Conseil** : avant le saut, les participants doivent légèrement fléchir les genoux, obtenir une bonne tension initiale, prendre une légère inclinaison et sauter avec force. Le fait d'amener les bras vers l'avant (mouvement d'élan) a pour effet de soutenir le saut. Les jambes sont serrées lors du saut et placées le plus en avant possible à la réception, sans que le participant perde l'équilibre et tombe en arrière.

### Essais

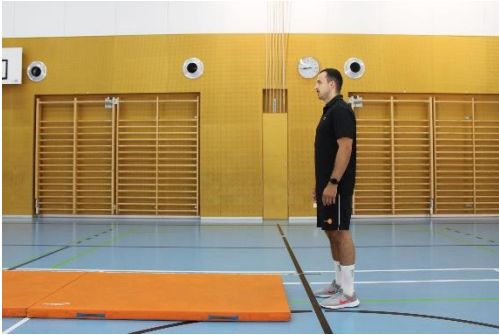
Trois, le meilleur essai est pris en compte, mais au moins un essai valable doit être réalisé. Les trois essais sont effectués soit directement l'un après l'autre sans interruption, soit tous les participants effectuent successivement le premier, puis le deuxième et enfin le troisième essai (les pauses entre les sauts peuvent influencer les résultats, mais on renonce à une évaluation différente, car la différence est négligeable).

### Mesure

La distance est mesurée à un centimètre près (résultats arrondis mathématiquement), depuis le bord avant de la ligne de saut jusqu'au point de contact le plus éloigné du corps sur le tapis (généralement le talon).

### Contrôle

Le responsable du test se trouve à côté de la zone d'atterrissage prévue. Il contrôle la bonne exécution du saut, en veillant surtout à ce qu'il n'y ait pas de saut en avant ou de dépassement de la ligne de saut. Après l'atterrissage, il marque immédiatement le point d'atterrissage à l'aide d'un bâton indicateur afin de consigner la distance du saut. Le résultat est saisi directement par voie électronique ou transféré sur un formulaire d'évaluation et évalué ultérieurement par voie électronique.





## Tractions en position inclinée

### Matériau

- 1 barre fixe/barres asymétriques
- 1 chronomètre
- 1 tapis

### Annexe

Un tapis est placé sous la barre fixe de manière à ce que les pieds soient stables. La personne-test est assise sur le tapis et peut saisir la barre fixe avec les bras légèrement pliés dans la prise du cou-de-pied. Il faut veiller à ce que le dos et les genoux soient tendus (angle des hanches 90°).

### Version

Le sujet est assis en extension et saisit la barre accessible à largeur d'épaules dans la prise du cou-de-pied. Pendant l'exercice, le sujet se tire vers la barre de manière à ce que les hanches soient

tendues et les bras aussi fléchis que possible, le menton dépassant brièvement la barre.

### Essais

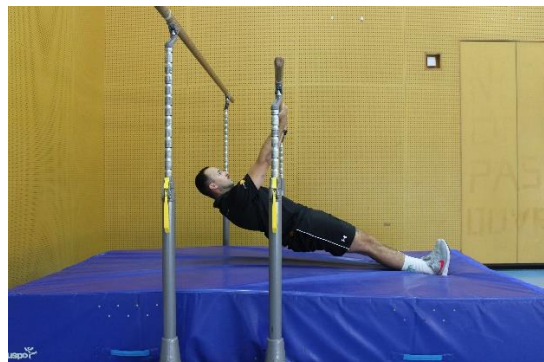
- 1 test d'essai
- 1 essai jusqu'à épuisement

### Mesure

Le sujet doit effectuer le plus grand nombre possible de tractions.

### Contrôle

L'exercice n'est comptabilisé que si les bras sont complètement tendus puis à nouveau fléchis (menton au-dessus de la barre).



## Croix suisse

### Matériau

- 7 chapeaux
- 1 chronomètre

### Version

Effectuer le parcours le plus rapidement possible, sans toucher au chapeau.

Se préparer sur la ligne de départ. Chaque personne a droit à 2 essais, le meilleur essai compte, le **commandement de départ** est : prêt - prêt - partez !

**Attention** : pas de décollage à la volée.

1. sprinter en direction du chapeau A après le signal de départ
2. autour de A, latéralement à gauche vers B
3. retour latéral à A
4. en avant vers C
5. en arrière vers A
6. latéralement à droite vers D
7. latéral retour à A
8. et en arrière jusqu'à la ligne d'arrivée

Tous les chapeaux sont toujours contournés par la droite, en partant du sens de la course. 2 essais, lors des deux passages, les athlètes partent dans le même ordre.

### Essais

- 2 essais

### Mesure

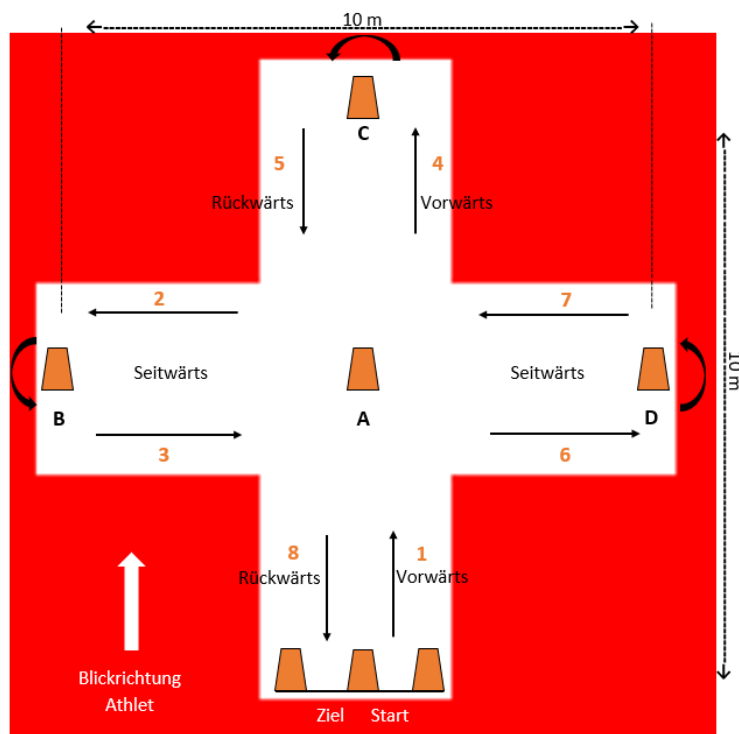
Le temps nécessaire est de 30 secondes maximum par participant et par essai.

### Contrôle

Le corps reste orienté de la même manière pendant tout le test (en direction de la flèche blanche, voir illustration). Mouvements latéraux sans croiser les jambes. Il n'y a pas de passage d'essai.

Les erreurs d'exécution sont

- Croiser les jambes
- Toucher et déplacer les cônes de marquage
- rotations du corps.



## Appuis faciaux

### Matériau

- 1 tapis de gymnastique
- 1 chronomètre
- 1 générateur de rythme

### Version

En position d'appui, tête orientée vers un tapis de gymnastique couché, bras tendus, mains à la largeur des épaules plus une largeur de main l'une de l'autre (voir photos) sur le sol devant le tapis de gymnastique, doigts tendus vers l'avant, corps étiré. Le milieu de l'articulation de l'épaule, l'os de la hanche et la cheville extérieure forment une ligne droite.

Au signal de départ, fléchir et tendre les bras à un rythme de quelques secondes. La flexion va jusqu'à ce que le front touche la surface du tapis de gymnastique. La tête et tout le corps restent

toujours tendus. Une seconde pour la flexion, une seconde pour l'extension.

### Essais

- 1 essai, jusqu'à épuisement

### Mesure

Mesure en secondes

### Contrôle

Les critères d'interruption suivants s'appliquent

- Le contact du tapis avec le front est absent ou l'extension du bras est incomplète.
- L'extension du corps est abandonnée, la tête est fléchie.
- Rythme ne peut plus être respecté

Deux avertissements sont donnés en cas de manque de qualité de mouvement, à la troisième, on arrête !



## Flexion du tronc "sit and reach"

### Matériau

- 1 ruban de mesure ou une règle graduée en centimètres
- 1 banc long
- 1 responsable de test

### Annexe

L'exercice est effectué en position assise au sol, en position allongée. Le sujet essaie de pencher le plus possible le haut du corps vers l'avant, les genoux tendus. Une échelle centimétrique est fixée horizontalement au banc long et indique aussi bien les valeurs positives que négatives.

### Version

Le test vérifie la mobilité du bas du dos et des muscles postérieurs de la cuisse. La personne testée est assise en position allongée, sans chaussures, les pieds fermés sur le sol. La tâche consiste à pencher le plus possible le haut du corps vers l'avant. Pour ce faire, les mains sont amenées parallèlement, le long d'une échelle centimétrique, aussi loin que possible vers l'avant. Les jambes (genoux) restent tendues pendant tout l'exercice et la position d'étirement maximale atteinte est maintenue pendant deux secondes.

### Instruction de test

"Ce test permet de vérifier ta mobilité. Assieds-toi, sans chaussures, en tailleur, devant le banc. L'échelle doit se trouver entre tes pieds. La plante des pieds doit être positionnée contre le banc long. Penche-toi ensuite en avant et pousse lentement tes mains vers l'avant le long de l'échelle, aussi loin que possible. Il est très important que tu gardes les jambes tendues et que tes mains soient parallèles. Tu dois maintenir cette position pendant au moins deux secondes pour que l'essai soit valable. Ensuite, tu te redresses et recommences l'exercice".

### Essais

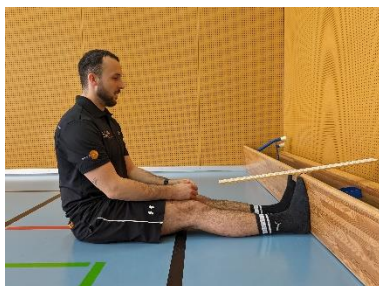
Deux essais sont nécessaires, le sujet devant se redresser brièvement une fois entre les deux essais. Il n'y a pas d'essai pour cet exercice. Les deux essais sont inscrits sur la feuille d'enregistrement. Le meilleur essai est pris en compte dans l'évaluation globale.

### Mesure

Toutes les valeurs (en partant du niveau de consigne) vers le haut sont décrites comme négatives, toutes les valeurs en dessous de la ligne zéro comme positives. La valeur la plus basse de l'échelle que les doigts touchent est lue.

### Contrôle

Jambes tendues (genoux) pendant tout l'exercice et maintien de la position d'étirement pendant deux secondes.





## Flexion de la hanche

### Matériau

- 1 espalier
- 1 bâton de peinture
- 1 goniomètre numérique
- (marqueurs adhésifs)

### Annexe

Pour ce test, un espalier est nécessaire. Pour une évaluation plus précise, des marqueurs de 1 cm<sup>2</sup> de diamètre peuvent être placés aux endroits suivants :

- En dehors de la jambe, directement à la hauteur de la flexion de la hanche
- Fente externe de l'articulation du genou (palpation Au-dessus de la tête du wasen à l'extérieur de la jambe - puis palper vers le haut avec les doigts jusqu'à ce qu'une fente soit ressentie

En outre, une barre peut être placée verticalement à côté de la jambe du côté de la mesure, sur laquelle des marqueurs sont également placés à la même hauteur que la flexion de la hanche (axe de rotation).

### Version

Le test vérifie la force de maintien pendant la flexion active de l'articulation de la hanche ainsi que la musculature abdominale inférieure. Cette capacité est notamment importante pour le moulin. Le sujet se suspend dos à l'espalier, de sorte



que ses jambes ne soient pas en contact avec le sol. A côté, une barre est placée comme référence, marquée à la hauteur des hanches. Une jambe est alors levée, tendue, et maintenue au point le plus haut pendant 5 secondes. L'autre jambe doit rester tendue.

### Instruction de test

"Ce test permet d'évaluer la capacité de maintien des fléchisseurs de la hanche. Suspend-toi, dos aux espaliers, de manière à ce que tes jambes pendent librement. Maintenant, soulève ta jambe avec l'articulation du genou tendue et maintiens-la pendant 5 secondes. Pendant ce temps, je prends une photo de la position finale. Veille à soulever la jambe avec le genou tendu et la rotule vers le haut. L'autre jambe pend longuement et tendue sur les espaliers. Fais ce mouvement trois fois, s'il te plaît".

### Essais

Le mouvement est répété trois fois de chaque côté de la jambe et la moyenne des trois essais est prise en compte pour l'évaluation.

### Mesure

L'angle entre le tronc et la jambe est évalué.

### Contrôle

Aucun contact des jambes avec le sol



## Élévation / mobilité de l'épaule

### Matériau

- 1 boîte suédoise
- 1 bâton en bois
- Marqueurs adhésifs

### Annexe

Le test est effectué sur une table de traitement ou un caisson. Il faut en outre disposer d'une barre d'environ 1 m de long. Les marqueurs sont placés lorsque le bras est tendu vers l'avant. L'un d'entre eux est placé sous l'acromion, le deuxième marque l'épicondyle latéral, le point osseux extérieur situé au-dessus du pli du coude. Le troisième marqueur est placé à la hauteur de la crête iliaque, de manière à pouvoir tracer une ligne de jonction entre le deuxième et le troisième marqueur, parallèlement à la table de traitement (voir photo).

### Version

Le test vérifie la mobilité active de l'articulation de l'épaule, qui est nécessaire entre autres pour le drapeau. La personne testée est allongée sur le ventre sur une table. Les deux bras sont tendus vers l'avant et tiennent une barre à la largeur des épaules, les pouces étant dirigés l'un vers l'autre. Le nez touche le support pendant toute la durée du test. Il faut maintenant soulever les bras tendus le plus

haut possible sans décoller le nez et le sternum du support.

### Instruction de test

"Pour ce test, nous allons vérifier la mobilité de ton épaule. Pour ce faire, nous te demandons de t'allonger sur le ventre, de prendre le bâton dans les deux mains et de tendre les bras vers l'avant. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale, le nez et le sternum restent en contact avec le support pendant tout l'exercice. Ensuite, tu lèves les bras tendus et tu les emmènes le plus haut possible. Maintiens la position finale pendant 3 secondes. Au total, ce mouvement est répété trois fois".

### Essais

Après une courte pause, trois essais sont effectués au total.

### Mesure

La position finale est maintenue pendant 3 secondes. L'angle bras-tronc est mesuré à l'aide de points de colle. La valeur mesurée est la moyenne des trois essais.

### Contrôle

Prise de la barre à la largeur des épaules. Le nez et le sternum ne doivent pas être détachés du support.



## Extension / mobilité de l'épaule

### Matériau

- 1 boîte suédoise
- 1 tige (1m de long)
- Marqueurs adhésifs

### Annexe

Le test est effectué sur une table de traitement ou un caisson. En outre, une barre d'environ 1 m de long est nécessaire. Les marqueurs sont placés dans la position de départ. Un marqueur est placé sous l'acromion, le deuxième marque l'épicondyle latéral, le point osseux extérieur situé au-dessus du pli du coude. Le troisième marqueur est placé à la hauteur de la crête iliaque, de manière à pouvoir tracer une ligne de jonction entre le deuxième et le troisième marqueur, parallèlement à la table de traitement (voir photo).

### Version

Le test vérifie la mobilité active de l'articulation de l'épaule, nécessaire entre autres pour les ciseaux et les pompes arrière. La personne testée est allongée sur le ventre sur la table. La barre est tenue à largeur d'épaules avec les deux mains derrière le dos. Les deux dos des mains sont alors tournés vers le haut, de sorte que les pouces soient tournés vers l'extérieur. Le nez et le sternum sont en contact avec le support pendant toute la durée du test. Il faut maintenant lever les bras tendus le plus haut possible, sans décoller le nez du support. Le tronc reste tendu.



### Instruction de test

"Pour ce test, nous allons vérifier la mobilité de ton épaule. Pour cela, allonge-toi sur le ventre, prends le bâton dans les deux mains derrière le dos et étire les bras. L'intérieur de la main est tourné vers le sol et le pouce entoure la barre et pointe vers l'extérieur. Tu gardes la tête droite et le nez en contact avec le sol pendant tout l'exercice. Ensuite, tu lèves les bras tendus et tu les montes aussi haut que possible. Maintiens la position finale pendant 3 secondes. Au total, ce mouvement est répété trois fois".

### Essais

La position finale doit être maintenue pendant 3 secondes pendant qu'une photo est prise. Après une courte pause, trois essais sont effectués au total.

### Mesure

L'angle du tronc est mesuré à l'aide de points de colle. La valeur mesurée est la moyenne des trois essais.

### Contrôle

Prise de la barre à la largeur des épaules. Le nez et le sternum ne doivent pas être détachés du support. Le tronc reste planté.

