

TEST DE FLEXION DU TRONC

1) Objectif du test

Evaluer la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure des membres inférieurs

2) Protocole

Moyen(s) humain(s) nécessaire(s)

- 1 professionnel (formé à la réalisation du test)

Temps nécessaire

- 4 minutes

Matériels nécessaires

- Fiche de recueil de données condition physique (Annexe 1)
- 1 step
- 1 mètre
- Fiche « discours test de flexion du tronc » (Annexe 5)

Déroulement du test

Avant le test

L'opérateur doit s'assurer que le bénéficiaire ne présente aucune contre-indication médicale avant la réalisation du test.

L'opérateur va alors expliquer au bénéficiaire le déroulement du test, en lui lisant ce texte :

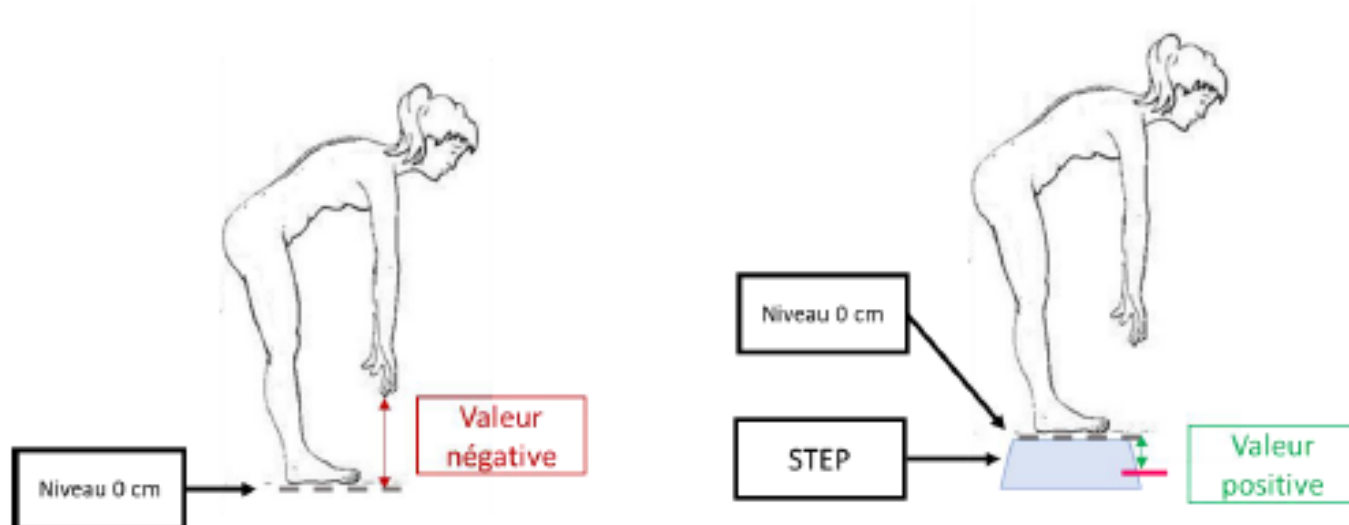
« Vous allez maintenant faire un test de souplesse. Pour cela, vous devez être debout, jambes tendues, et fléchir le tronc vers l'avant en amenant vos mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste progressif et sans secousse. Lorsque vous atteignez votre maximum, gardez la position 3 secondes. Vous ferez ce test 2 fois, en prenant un petit temps de repos entre les deux répétitions.

Avez-vous des questions ? Vous sentez vous prêt à débiter le test ? »

Pendant le test

Pendant le test, l'opérateur s'assure que le bénéficiaire garde les jambes tendues, et que le mouvement est progressif et sans secousse. Lorsque le bénéficiaire est en position maximale, l'opérateur va déterminer la distance entre le bout des doigts du bénéficiaire et le sol, comme schématisé ci-dessous. Les distances obtenues si le bénéficiaire n'arrive pas à dépasser ses pieds seront négatives. Les distances obtenues si le bénéficiaire arrive à aller plus loin que ses pieds seront positives.

Dans l'éventualité où le bénéficiaire est en capacité d'aller toucher plus loin que ses pieds (trait rose sur le schéma), l'opérateur devra lui faire réaliser le test sur un step afin de rehausser ses pieds par rapport au sol (cf. schématisation).



L'opérateur fait réaliser le test au bénéficiaire à deux reprises.

Après le test

L'opérateur va indiquer sur la fiche « recueil de données » le meilleur des deux résultats (au cm près).
On estime que le meilleur des résultats est celui où le bénéficiaire c'est le plus rapproché de ses pieds ou a le plus dépassé ses pieds.

3) Les « choses à ne pas faire » et points de vigilance

Il est très important de suivre strictement le protocole indiqué, pour que les résultats ne soient pas biaisés que ce soit lors de l'analyse inter-structures ou lors de l'analyse longitudinale pré/post intervention (en fonction des différents opérateurs, différentes conditions matérielles, etc.).

Il est aussi impératif que le bénéficiaire réalise toujours le test de souplesse après le test de marche de 6 minutes (même niveau d'échauffement musculaire).