






## **TEST: dorsaux**

Description	Mesures idéales Filles		Mesures idéales Garçons	
	Âge : 10 ans et moins	Âge : 11 ans +	Âge : 11 ans et moins	Âge : 12 ans +
<b>Allongé sur le dos sur un rouleau de mousse</b> <b>Menton rentré, dos plat,</b> <b>Bras tendus au-dessus de la tête</b> <b>Distance : de la tête du radius (poignet côté pouce) au sol (cm)</b>	0 cm	8 cm	0 cm	13 cm
				

## TEST: mobilité de l'épaule

Description	Mesures idéales Filles (cm)		Mesures idéales Garçons	
	Âge : 10 ans et moins	Âge : 11 ans +	Âge : 11 ans et moins	Âge : 12 ans +
Position debout, bras au-dessus de la tête replié dans le dos, la paume de l'autre main contre le dos : essayer de faire se toucher les deux mains	Toucher	<1 main d'espace entre les 2 mains	Toucher	<1 main d'espace entre les 2 mains
				

## **TEST: cheville, soléaire**

Description	Mesures idéales Filles		Mesures idéales Garçons	
	Âge : 10 ans et moins	Âge : 11 ans +	Âge : 11 ans et moins	Âge : 12 ans +
<b>Pieds nus. Talon au sol, pliez le genou au maximum vers l'avant et placer le rouleau à cet endroit.  Mesurer la distance entre le gros orteil et le rouleau. (cm)</b>	17 cm	12 cm	17 cm	12 cm
				

**TEST: fléchisseur de la hanche / quadriceps / bandelette de Massiat (tractus ilio-tibial)**

Description	Mesures idéales Filles		Mesures idéales Garçons	
	Âge : 10 ans et moins	Âge : 11 ans +	Âge : 11 ans et moins	Âge : 12 ans +
<p>Étendu sur le dos, soulevez la cuisse vers la poitrine en gardant le dos bien à plat sur la table. Laissez l'autre jambe pendre dans le vide.</p>	<p>Le fémur repose sur la table</p> <p>Angle de 90 degrés au genou</p> <p>Fémur aligné avec le tronc</p>	<p>Le fémur repose sur la table</p> <p>Angle de 60 degrés au genou</p> <p>Fémur aligné avec le tronc</p>	<p>Le fémur repose sur la table</p> <p>Angle de 90 degrés au genou</p> <p>Fémur aligné avec le tronc</p>	<p>Le fémur repose sur la table</p> <p>Angle de 55 degrés au genou</p> <p>Fémur aligné avec le tronc</p>

## **TEST: ischio-jambiers**

Description	Mesures idéales Filles		Mesures idéales Garçons	
	Âge : 10 ans et moins	Âge : 11 ans +	Âge : 11 ans et moins	Âge : 12 ans +
Étendu sur le dos, soulevez une jambe en la gardant tendue.  Mesurer la distance entre la malléole interne et le sol (intérieur de l'os de la cheville)	Cheville alignée avec le grand trochanter (hanche)	Cheville alignée entre le grand trochanter et le genou	Cheville alignée avec le grand trochanter	Cheville alignée entre le grand trochanter et le genou
