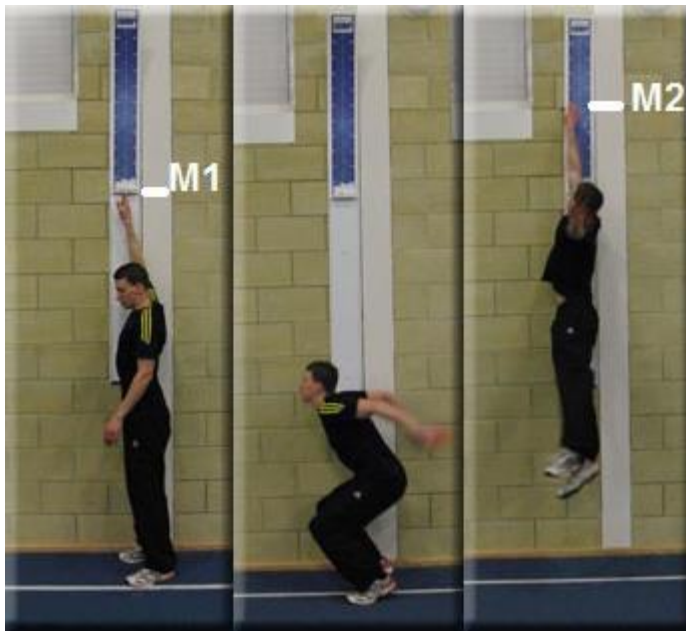


Test de détente vertical (test de Sargent)

Il s'agit d'un test de détente facilement réalisable, car il nécessite très peu de matériel. Le sujet doit seulement sauter le plus haut possible et laisser sa trace de craie sur le mur à côté de lui.

L'épreuve prévoit un saut à partir d'une position bien droite, et avec action de contre-mouvement (élan sur place, mouvement préparatoire inverse, mise en tension préalable, action de lancer-bloquer des bras).

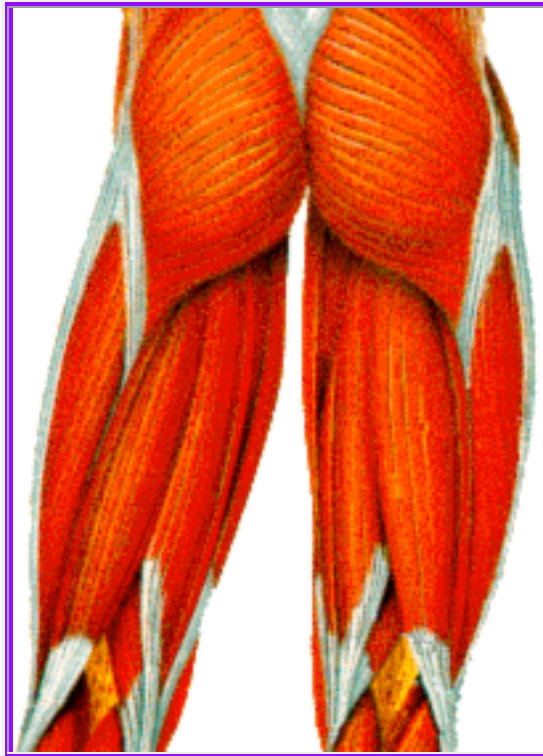
On mesure la hauteur atteinte lors du saut en mesurant la distance entre la marque de départ M1 (debout, bras tendu) et le point le plus haut atteint par la main après le saut M2. Le test n'est considéré comme correct que lorsque le sujet retombe à la même place. On peut effectuer le test à 2 ou 3 reprises et on considère le meilleur résultat. Au préalable, un bon échauffement est souhaitable.



<http://www.body-op.com/les-tests/sargent-test>

<http://multimedia.fnac.com/multimedia/editorial/pdf/9791091285025.pdf>

Étirer les ischio-jambiers



Localisation

Bien ancrés à l'os du bassin sur lequel vous êtes assis, ces muscles descendent le long de la jambe et s'insèrent derrière le genou.

Fonction

Faire fléchir la jambe sur la cuisse. Trop raides, ces muscles limitent aussi la mobilité du bassin lorsque vous vous penchez vers l'avant. Ils placent ainsi un stress important sur la charnière lombaire lors du moindre mouvement de flexion. Plus préjudiciable encore, leur raccourcissement limite aussi vos possibilités de travail de bascule et de verrouillage du bassin : une position stratégique dans toute contre-attaque d'envergure contre la lombalgie chronique.

Un test simple de souplesse des muscles ischio-jambiers



Allongé sur le dos, jambes et genoux tendus.



En gardant le pied fléchi, je lève une seule jambe.



Le plus haut possible en la gardant tendue.



Combien?
Trois essais.

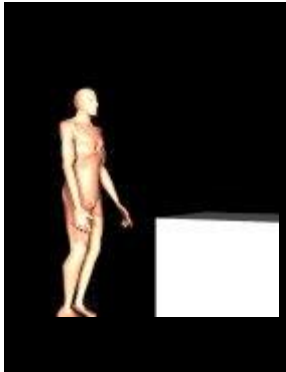
Résultat :

20 à 30 degrés : Faible

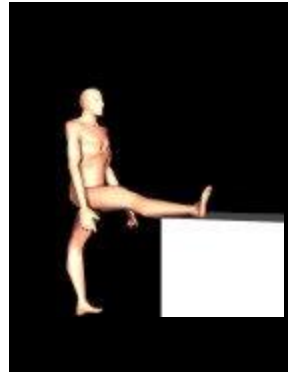
60 degrés : Moyen

90 degrés : Excellent

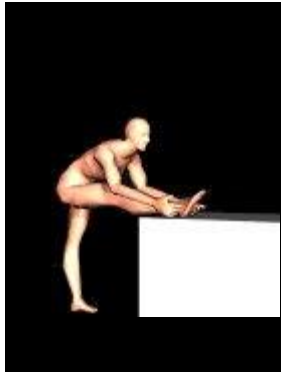
Test pour améliorer la flexibilité des ischio-jambiers : étirement debout



Debout devant une table, un bureau...



Je place une jambe en appui.



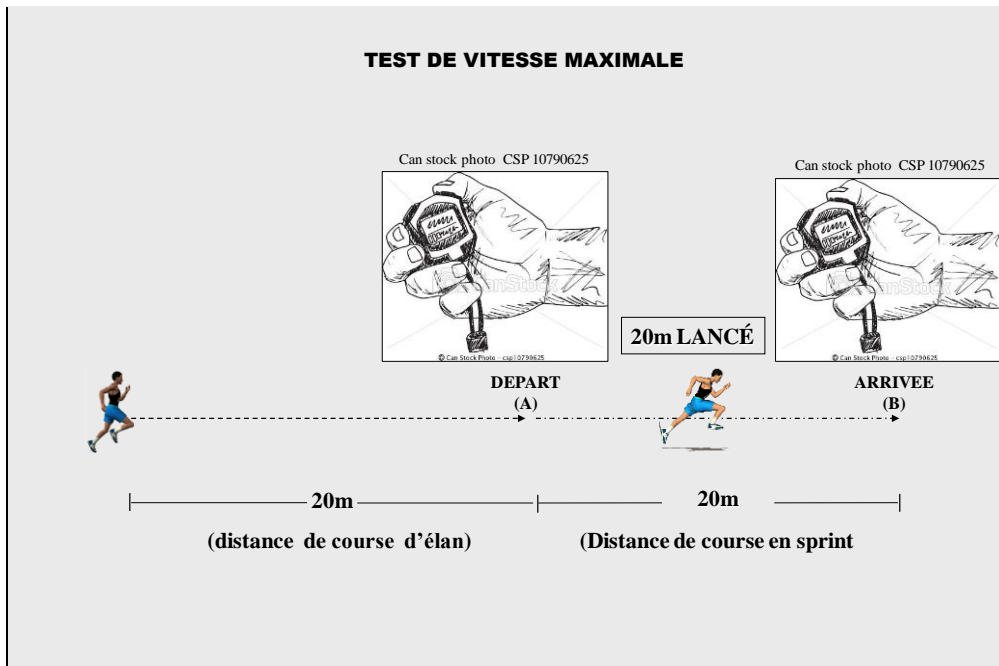
Et je fléchis vers l'avant tout en regardant loin devant.

Attention !
Le fait de fixer le regard au loin contribue à maintenir le dos droit et minimise le travail de la région lombaire.

Combien?
2-3 fois de chaque côté et maintenir la position 30 secondes.

Adapté de la source :

<http://uriic.uqat.ca/chroniquep/03preparationphysique/etirerlarrieredescuisses/index.html>



Recueil de notes de cours pour le cours de Préparation physique I du programme de kinésiologie de la Faculté de médecine à l'université Laval et créé par Raymond Veillette à l'hiver 2016.

Test de la planche en gainage ventral

très faible	- de 20 secondes
faible	20 à 30"
moyen	31" à 1'09"
bon	1'10 à 1'30"
excellent	+ de 1'30"

Pour cet exercice-test de tonicité musculaire du tronc il faut être en appui sur les avant-bras et la pointe des orteils, le tronc horizontal, et essayer de tenir le plus longtemps possible



<http://entrainement-sportif.fr/tonicite-gainage-cuisses-abdominaux.htm>