

Consignes : Faites un bon échauffement avant d'effectuer ce test. Vos muscles sont plus élastiques lorsqu'ils sont chauds.








Ne forcez pas pour prendre les positions. Soyez plutôt à l'écoute des signaux corporels vous indiquant vos limites que vous devez respecter. Il n'y a pas de réussite ni d'échec, seulement le constat d'un besoin ou non d'assouplissement.






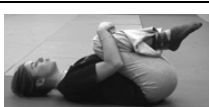



Distinguez « **amplitude articulaire** » de « **élasticité musculaire** ». Le premier réfère à l'élasticité des ligaments des articulations (mobilité articulaire) et le deuxième à l'élasticité des muscles.






Profitez de l'occasion pour repérer vos limites, vos points de tensions (qui empêchent vos muscles de s'étirer à leur pleine capacité) dans le corps.

La douleur aiguë est une contre-indication et vous invite à mettre fin immédiatement à l'exercice. Soyez attentif à ne pas aggraver des blessures existantes.

TEST

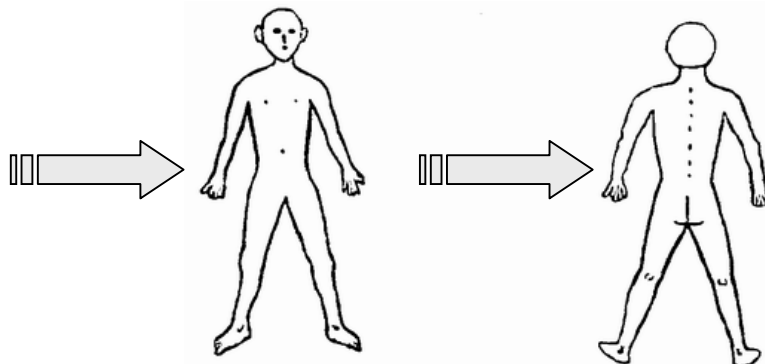
Région cible	Étirements	Dessin	Résultats		Besoins d'amélioration
			Facilité/confort d'exécution gauche	droite	
1. Articulation des orteils et musculature du pied	Assis talon. À genoux assis sur talons pieds en appui sur orteils		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
2. Articulation de la cheville	Assis talon. À genoux assis sur talons pieds pointés		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
3. Mollet	L'étire mollet debout. En appui face au mur, jambes en fente avant-arrière, pied et genou de la jambe avant collés sur le mur, jambe arrière tendue et talon au sol à une distance de ± 4 pieds.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
4. Mollet et musculature postérieure du corps	Pyramide. À partir de la position « push-up » prendre la position de la pyramide. Les talons devraient toucher le sol.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
5. Articulations genoux et quadriceps (cuisse/bassin)	Grenouille. Assis entre les talons les pieds pointés vers l'arrière, le bassin touche le sol.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
6. Articulations chevilles, genoux et quadriceps (cuisse/bassin)	Grenouille couchée. Assis entre les talons les pieds pointés vers l'arrière, se coucher sur le dos		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
7. Articulations chevilles, genoux, adducteurs des cuisses (intérieur)	Demi-lotus. Assis, dos droit, une jambe fléchie avec le pied en appui sur la cuisse. Le genou touche le sol.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					

TEST (suite)					
Région cible	Étirements	Dessin	Résultats		Besoins d'amélioration
			Facilité/confort d'exécution	gauche	
8. Muscles fessiers, bas du dos, articulation coxo-fémorale (cuisse/bassin)	Héros. Assis, dos droit, jambes fléchies, croiser une jambe par-dessus l'autre, le poids demeurant réparti égal sur les 2 fesses. En se penchant vers l'avant sans décoller les fesses toucher le sol avec les deux coudes.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
9. Quadriceps	Crochet de jambe arrière. Couché sur le ventre, fléchir une jambe de façon à ramener le talon sur la fesse à l'aide d'une main.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
10. Muscles adducteurs (intérieur des cuisses) bas du dos	Pince écartée. Assis, jambes écartées au maximum, toucher la tête au sol en avant.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
11. Ischio-jambiers (arrière des cuisses) et mollet	T renversé. Couché sur le dos, soulever une jambe tendue, le pied pointé vers l'épaule. Amener à l'aide des mains la jambe à 90° sans que l'autre ne décolle du sol.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
12. Muscle fléchisseur de la hanche	Crochet de jambe avant. Couché sur le dos, fléchir une jambe de façon à toucher la poitrine avec la cuisse pendant que l'autre jambe demeure tendue (le genou ne fléchit pas) le mollet en contact avec le sol.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
13. Colonne vertébrale, muscles du bas du dos	Demi-fœtus. Couché sur le dos, fléchir les 2 jambes de façon à toucher la poitrine avec les cuisses.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
14. Colonne vertébrale en flexion avant, muscles du bas du dos, mollets et ischio-jambiers	Pince. Pieds à plat au mur. Fléchir vers l'avant, sans plier les jambes, pour aller porter les mains le plus loin possible vers le mur.		Le bout des doigts n'atteint pas la cheville Le bout des doigts ne touche pas le mur Le bout des doigts touche le mur Les poings touchent le mur Les paumes des mains touchent le mur	Très faible <input type="radio"/> Faible <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Élevé <input type="radio"/> Très élevé <input type="radio"/>	
Commentaires :					
15. Colonne vertébrale en flexion avant, musculature postérieure du corps, muscles du haut du dos	Charrue. Couché sur le dos, soulever les jambes pour aller déposer les orteils au sol derrière la tête, en gardant les jambes tendues et les pieds pointés vers les épaules.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
16. Colonne vertébrale en flexion arrière, musculature avant du corps, articulations des épaules	Pont. De la position couchée sur le dos, ramener les mains et les pieds près du corps pour soulever le bassin vers le haut.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
17. Colonne vertébrale en flexion latérale, muscles latéraux du tronc	Spirale. Position assise, jambes écartées dont une repliée vers l'intérieur. Fléchir le tronc de côté vers une cuisse et saisir les orteils avec la main du bras opposé.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					

TEST (suite)					
Région cible	Étirements	Dessin	Résultats		Besoins d'amélioration
			Facilité/confort d'exécution	gauche	
18. Colonne vertébrale en torsion, muscles latéraux	Torsion couchée. Couché sur le dos, mains derrière la nuque, croiser les jambes fléchies au niveau des cuisses. Basculer les jambes du côté opposé à la jambe sur le dessus jusqu'à ce que le genou touche les sol. Les coudes ne doivent pas quitter le sol.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
19. Colonne vertébrale en torsion, muscles latéraux	Torsion couchée. Couché sur le côté, les 2 genoux pliés, la jambe supérieure repose devant l'autre sur le sol. Tourner la tête et le thorax du côté opposé pour amener l'épaule en contact avec le sol sans soulever le genou.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
20. Articulations des épaules, ceinture scapulaire	Chat. Dans la position du chat qui s'étire, les cuisses à 90° par rapport au bassin, déposer le menton au sol sans fléchir les bras.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
21. Articulations des épaules, ceinture scapulaire, muscles des épaules et trapèze	Cigogne. Debout, tronc fléchi entièrement vers l'avant, entrecroiser les doigts dans le dos et soulever les bras tendus jusqu'à ce qu'ils soient perpendiculaire au sol.		Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Facile <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Difficile <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/>
Commentaires :					
22. Articulations des épaules, ceinture scapulaire, muscles des épaules	Crochet de bras arrière. Position debout, amener un bras fléchi derrière la nuque et l'autre par en-dessous dans le dos de façon à ce que les mains se touchent.		Bras droit au-dessus de l'épaule : Les mains sont éloignées l'une de l'autre Les doigts ne sont pas très loin sans se toucher Les bouts des majeurs se touchent Les doigts se prennent en crochet Les paumes glissent l'une sur l'autre Bras gauche au-dessus de l'épaule : Les mains sont éloignées l'une de l'autre Les doigts ne sont pas très loin sans se toucher Les bouts des majeurs se touchent Les doigts se prennent en crochet Les paumes glissent l'une sur l'autre	Bras droit : Très faible <input type="radio"/> Faible <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Élevé <input type="radio"/> Très élevé <input type="radio"/> Bras gauche : Très faible <input type="radio"/> Faible <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Élevé <input type="radio"/> Très élevé <input type="radio"/>	
Commentaires :					

Je reporte sur les dessins les endroits du corps où j'identifie un besoin d'assouplissement ou

Je n'ai aucun besoin d'améliorer ma souplesse



J'énumère, selon un **ordre de priorité décroissant**, les parties du corps où j'identifie un manque de souplesse en spécifiant le degré de manque : beaucoup, moyen ou un peu.

1. _____ beaucoup moyen un peu
2. _____ beaucoup moyen un peu
3. _____ beaucoup moyen un peu
4. _____ beaucoup moyen un peu
5. _____ beaucoup moyen un peu

Je situe le degré d'applicabilité dans mon cas de chacune des affirmations suivantes.

Valeur correspondante des chiffres :

1	2	3	4	5	6			
jamais	rarement	peu souvent	souvent	très souvent	toujours			
			1	2	3	4	5	6

- | | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Je sens ma musculature dorsale et ma colonne vertébrale souple et flexible (avant - arrière - de côté). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. J'accepte mon corps tel qu'il est. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Je me sens souple dans mes gestes quotidiens. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Je me sens souple dans mes activités sportives. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Je suis souple d'esprit et m'adapte au changement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Je suis ouvert aux autres et aux différences. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. J'ai un bon sens de l'humour et je ris facilement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Je prends généralement plaisir dans ce que je fais. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Je suis généralement positif (vois le bon côté des choses). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Je pratique régulièrement des exercices d'assouplissement ou de détente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Étant déjà très flexible, je n'identifie, pour l'instant, aucun besoin d'amélioration de ma souplesse.

Voici mon entraînement pour **améliorer** ou **maintenir** ma souplesse :

Notez : Les parties du corps les plus importantes à maintenir souples et mobiles : **bassin et colonne vertébrale**

Partie du corps à assouplir par priorité (1. → la + importante selon mes besoins)	Exercices	Nombre de fois/semaine	Jours	Moment de la journée	Durée à chaque fois
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Voici les désavantages ou inconvénients **à court terme** (pour mon bien-être et ma santé), **spécifiques** pour moi, à ne pas améliorer ma flexibilité, j'en donne 3 (je suis **précis**) :

1. _____
2. _____
3. _____

Voici 3 avantages personnels **à court terme** à améliorer ma souplesse (je suis **précis et spécifique**) :

1. _____
2. _____
3. _____

Ma motivation à aller vers cette amélioration est :

très forte forte moyenne faible très faible nulle