



5C8 - TEST DE SOUPLESSE DE LA HANCHE

Nom :

Prénom :

Recueil des données* :

	Valeur 1 Distance (cm) qui sépare les talons du pubis	Valeur 2 Distance (cm) qui sépare l'extérieur du genou côté droit du sol	Valeur 3 Distance (cm) qui sépare l'extérieur du genou côté gauche du sol
Au temps T Date : Horaire :			
Au temps T + 1 (Test refait en fin de cycle, au bout de 6 mois...) Date : Horaire :			



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 224** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.