

✓ Objectif : fléchir le tronc le plus possible en gardant les jambes tendues.

→ ORGANISATION DU TEST

Debout, jambes tendues, fléchissez le tronc en amenant vos mains le plus bas possible (sans fléchir les genoux) avec un mouvement de bascule du buste vers l'avant progressif et sans à coup. La position la plus basse doit être maintenue 3 secondes. **3 essais sont possibles.**



→ ÉVALUATION

L'éducateur note le point atteint sur le meilleur essai :

- Genoux
- Milieu des tibias
- Bas des tibias
- Coups de pieds
- Pieds
- Doigts au sol
- Poings fermés au sol
- Mains à plat au sol

TRIATHLON
SANTÉ
BIEN-ÊTRE
LOISIR /

