

✓ **Objectif : Effectuer des élévations et des rotations des épaules.**

### → ORGANISATION DU TEST

Le pratiquant est debout dans une position stable, genoux légèrement fléchis, bassin en rétroversion (pour ne pas « creuser le dos »). Il tient un manche à balai (ou un bâton) devant lui, horizontalement, les mains plus ou moins espacées en fonction de sa souplesse et les pouces à l'intérieur. Il amène ensuite le bâton derrière la tête en gardant les bras tendus. Le but est de réaliser cet exercice en ayant les mains les plus rapprochées possible. **3 essais sont possibles.**



### → ÉVALUATION

L'éducateur mesure la distance entre les deux mains (distance pouce/pouce).

### → MATÉRIEL

→ 1 manche à balai (télescopique si besoin) ou 1 bâton

→ 1 mètre

TRIATHLON  
SANTÉ  
BIEN-ÊTRE  
LOISIR /

