

# De Handspring au Ayesha - préparation complète -



## Fichiers d'exercices



# Mobilité Repère

## Abduction de la hanche test 1

Angle	Résultat
En dessous de 30 °	Pauvre
30 ° à 40 °	Satisfaisant
40 ° - 50 °	Bien
50 ° ++	Pole Ninja

## Tes résultats

Date	Angle, photos



# Mobilité Repère

## Abduction de la hanche test 2

Angle	Résultat
Jambe reste à la vertical	Pauvre
Jambe à mi chemin entre le plafond et le sol	Satisfaisant
Jambe près du sol (environ 10-20cm)	Bien
Jambe posée au sol	Pole Ninja

## Tes résultats

Date	Angle, photos



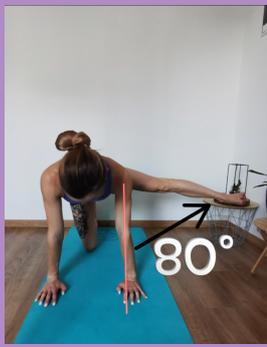
# Mobilité Repère

## Abduction de la hanche test 3 - debout

Angle	Résultat
Jambe ne décolle pas ou/et la hanche s'ouvre	Pauvre
10° - 20°	Satisfaisant
20° - 30°	Bien
40° >	Pole Ninja

## Tes résultats

Date	Angle, photos



# Mobilité Repère

## Abduction de la hanche test 4 - position quadrupédique

Angle	Résultat
Jambe ne décolle pas	Pauvre
20° - 30°	Satisfaisant
30° - 40°	Bien
50° >	Pole Ninja

## Tes résultats

Date	Angle, photos



# Mobilité Repère

## Abduction de la hanche test 5 - Ecart contre mûr, passif

Angle	Résultat
60° - 70°	Pauvre
80° - 90°	Satisfaisant
100° - 110°	Bien
120° >	Pole Ninja

### Tes résultats

Date	Angle, photos



# Mobilité Repère

## Abduction de la hanche test 5 - Ecart contre mûr, actif

Angle	Résultat
Talons ne décollent pas	Pauvre
Talons décollent 1 cm du mûr	Satisfaisant
Talons décollent plus que 5 cm du mûr	Bien
Talons décollent plus que 10 cm du mûr	Pole Ninja

## Tes résultats

Date	Angle, photos



# Mobilité Repère

## Souplesse des dorsaux

Angle	Résultat
Les doigts n'atteignent pas le sol	Pauvre
Bras se fléchissent	Moyen
Bras tendus mais n'atteignent pas le sol complètement	Satisfaisant
Bras tendus, les doigts atteignent le sol	Pole Ninja

## Tes résultats

Date	Angle, photos



# Mobilité Repère

## Souplesse des épaules et hanche

Angle	Résultat
N'arrive pas tenir la position de départ	Pauvre
Position départ ok, pas la descente avec les paumes de mains sur le mûr, genoux ou chevilles collapser	Moyen
Descente ok, pas 3 secondes en bas sans collapser au niveau des genoux, ni chevilles	Satisfaisant
Descente avec la montée ok, 3 secondes en bas respectée, position correcte en bas	Pole Ninja

## Tes résultats

Date	Angle, photos



# Mobilité Repère

## Souplesse des pectoraux et épaules

Angle	Résultat
N'arrive pas du tout monter les bras	Pauvre
Monter les bras mais cambre, décolle du mûr	Moyen
Garde les lombaires et fessiers au mûr, monte les bras plus à 90°	Satisfaisant
Tout en respectant les consignes les bras montent au dessus de la tête sans problème	Pole Ninja

## Tes résultats

Date	Angle, photos



# Mobilité Repère

## Rotation thoracique

Angle	Résultat
En dessous de 45 °	Pauvre
45 ° - 60 °	Satisfaisant
60 ° - 70°	Moyen
70 ° - 80 °	Bien
80 ° - 90 °	Pole Ninja

## Tes résultats

Date	Angle, photos

# Mobilité - bilan

Nom, prénom:

Entourer le numéro qui correspond

Question	 				
Ma mobilité en général pour le Handspring et Ayesha avant le programme	1	2	3	4	5
Ma mobilité après le programme	1	2	3	4	5
<b>Mobilité à améliorer</b>					
	CÔTE DROIT	CÔTE GAUCHE	EN PROGRESSION	NOTES	
Adducteurs (intérieur de cuisses)					
Abducteurs (extérieur de cuisse)					
Rotation thoracique					
Flexion de l'épaule (bras au dessus de la tête)					
Souplesse des dorsaux					
Souplesse des pectoraux et épaules					