

## CHEVILLE

Knee-to-Wall

(Mobilité de cheville en dorsiflexion)

**Objectifs :** Mesurer la mobilité maximale de la cheville



Place l'orteil du pied testé à environ 5–10 cm du mur. Avance le genou jusqu'au contact du mur sans décoller le talon. Avance/recule pour trouver la distance maximale où le genou touche encore le mur talon au sol.

Mesure la distance orteil / mur (cm). Fais 3 essais et garde le meilleur. Recommence de l'autre côté et fais une mesure avec les pieds en même temps.

**Les deux (en Cm)**

+15

10 à 15

5 à 10

-5

**Jambe gauche**

+15

10 à 15

5 à 10

-5

**Jambe droite**

+15

10 à 15

5 à 10

-5

## BASIC SQUAT

**Objectifs :** Évaluation de la mobilité lors du squat



**Position de départ**

- Pieds écartés largeur de bassin
- Bras tendus vers l'avant
- Regard porté vers l'avant
- *Position d'arrivée*
- Hanche en dessous du bassin

Garder une courbure lombaire neutre, venir descendre le plus bas possible (hanche en dessous du genou).

Hanches en dessous du genou, dos plat, genou dans l'axe de la cheville, bras tendu vers l'avant, épaule au-dessus des hanches

Hanches au niveau du genou, dos plat, genou dans l'axe de la cheville, épaule en arrière des genoux

Hanches plus haut que le genou, courbure lombaire non respectée (dos rond) genou qui rentre légèrement, bras tendus vers l'avant, épaule en avant des genoux

Hanches plus haut que le genou, courbure lombaire non respectée (dos rond) genou qui rentre, bras fléchis, épaule en avant des genoux, déséquilibre apparent.

## HANCHE ROTATION INTERNE

Objectifs :



### Installation

Décubitus dorsal (sur le dos). Hanche et genou du côté testé à 90°/90° (cuisse verticale, tibia horizontal). Bassin verrouillé : main sur les EIAS (épine iliaques) ou sangle pour éviter qu'il tourne. Jambe opposée allongée et détendue.

### Consignes

Garde la cuisse verticale (pas d'abduction/adduction). Amène la jambe en rotation interne en déplaçant le pied vers l'extérieur (le tibia va latéralement). Avance doucement jusqu'au butée confortable. Reviens au neutre, répète 2–3 essais et garde le meilleur.

En degré à partir de l'axe du corps

Jambe droite

+40

35 à 40

30 à 35

- de 30

Jambe Gauche

+40

35 à 40

30 à 35

- de 30

## HANCHE ROTATION EXTERNE

Objectifs :



### Installation

Décubitus dorsal (sur le dos). Hanche et genou du côté testé à 90°/90° (cuisse verticale, tibia horizontal). Bassin verrouillé : main sur les EIAS (épine iliaques) ou sangle pour éviter qu'il tourne. Jambe opposée allongée et détendue.

### Consignes

Garde la cuisse verticale (pas d'abduction/adduction). Amène la jambe en rotation externe en déplaçant le pied vers l'extérieur (le tibia va latéralement). Avance doucement jusqu'au butée confortable. Reviens au neutre, répète 2–3 essais et garde le meilleur.

En degré à partir de l'axe du corps

Jambe droite

+35

30 à 35

25 à 30

- de 25

Jambe Gauche

+35

30 à 35

25 à 30

- de 25

## EPAULE ROTATION INTERNE

**Objectifs :** Évaluation de la mobilité d'épaule en rotation interne



### Installation

Allongé sur le côté testé, tronc légèrement incliné en avant (environ 20°) pour "verrouiller" la scapula au thorax. Bras du dessus : 90° d'abduction, coude 90° (avant-bras vertical). Tête soutenue (coussin souhaitable).

### Consignes

Descends l'avant-bras vers le plan de table (rotation interne), scapula collée. Stop au premier point dur ou dès qu'une compensation scapulaire apparaît. 2-3 essais, garde le meilleur.

En degré à partir de l'axe du corps

Bras gauche

+40	35 à 40	30 à 35	- de 30
-----	---------	---------	---------

Bras droit

+40	35 à 40	30 à 35	- de 30
-----	---------	---------	---------

## EPAULE ROTATION EXTERNE

**Objectifs :** Évaluation de la mobilité d'épaule en rotation externe



### Installation

Assis dos au mur (ou sur un banc collé au mur). Pieds à plat, bassin neutre (évite la cambrure), côtes basses. Bras en "goal-post" : 90° d'abduction, coude à 90°, coudes à hauteur d'épaule. Scapulas neutres (basses, légèrement rentrées), poignets neutres.

### Consignes

En gardant coude à 90° et scapula stable, tourne l'avant-bras vers l'arrière soit une rotation externe (le dos de la main se rapproche du mur). Stop au premier point dur ou à la première compensation (cambrure, côtes qui sortent, épaule qui monte/avance). Reviens au neutre, respire, recommence. 3 essais, garder le meilleur.

Observables ou degré par rapport au mur

	Mains et poignet qui touchent
--	-------------------------------

	Doigts qui touchent
--	---------------------

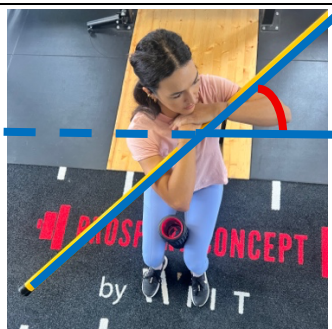
	60°
--	-----

	90°
--	-----

## RACHIS (THORACIQUE)

### Test de rotation thoracique assis

**Objectifs :** Évaluer la rotation de la colonne thoracique en verrouillant le bassin, et dépister asymétries/compensations (lombaires, épaules, cou)



#### Installation

Assis droit, hanches/Genoux à 90°, pieds à plat largeur bassin. Coince un coussin/foam roller entre les genoux pour bloquer le bassin. Place le bâton horizontal sur la poitrine (clavicules), coudes à l'horizontale. Tête dans l'axe, regard à l'horizon.

#### Consignes

Inspire, grandis-toi, à l'expiration, tourne le thorax (pas le bassin) le plus loin possible à gauche, puis à droite. Garde : bassin immobile, genoux serrés, pas d'inclinaison latérale ni d'extension cervicale. Marque le point max 2 essais d'apprentissage, puis 3 essais mesurés par côté (garde le meilleur).

#### Rotation à droite

+ de 30	25 à 30	20 à 25	- de 20
---------	---------	---------	---------

#### Rotation à gauche

+ de 30	25 à 30	20 à 25	- de 20
---------	---------	---------	---------

## RACHIS CERVICAL

### Test de rotation cervicale active

**Objectifs :** Évaluer la rotation de la colonne cervicale (droite/gauche) en limitant les compensations du tronc/épaules et dépister une asymétrie



#### Installation

Assis près du mur, épaule à 2–4 cm du mur (même côté que la rotation testée). Tronc droit, bassin neutre, regard à l'horizontale, mains sur les cuisses. Tête dans l'axe (pas d'inclinaison).

#### Consignes : (par côté)

Tourne la tête vers le mur sans bouger le tronc ni hausser les épaules. Va jusqu'au contact léger de la tempe/arcade contre le mur sans forcer. 2 essais d'apprentissage, puis 3 essais mesurés. Garde le meilleur. Fais l'autre côté.

D

80° l'oreille touche le mur

G

D

70° Le menton se projette entre l'épaule et la clavicule

G

D

55° Le menton se projette en arrière de la clavicule

G



## OVERHEAD

### Overhead Squat Test

**Objectifs :** Repérer les limites de dorsiflexion cheville, rotation/abduction de hanche, extension thoracique / flexion d'épaule et le contrôle lombo-pelvien



#### Installation

Pieds largeur épaules, pointes légèrement ouvertes (5–15° max), pieds à plat. Bâton au-dessus de la tête, coudes tendus, poignets neutres, barre alignée au-dessus du milieu du pied. Cage thoracique "rentrée", bassin neutre (pas d'hyperlordose).

#### Consignes :

"Descends lentement en squat, aussi bas que possible sans douleur, talons au sol, barre au-dessus de la tête.

Garde les genoux dans l'axe du 2<sup>e</sup> orteil, le tronc haut, puis remonte."

Faire 5 répétitions

#### En Cm

- 5cm

5 à 10

5 à 10

+ de 15

## EPAULE

### (Overhead pattern)

**Objectifs :** dépistage d'un manque d'antépulsion d'épaule et/ou d'extension thoracique avec contrôle lombo-pelvien.



#### Installation

Assis au sol, dos contre le mur, fessiers au contact. Genoux fléchis, pieds à plat (position confortable). Bassin neutre / légère rétroversion : "rentre les côtes, écrase légèrement les lombaires contre le mur". Tête et haut du dos au contact, regard à l'horizontale. Bras tendus devant, pouces vers le haut (légère rotation externe).

#### Consignes :

Monte lentement les bras au-dessus de la tête pour chercher le contact du mur avec les poignets/avant-bras. Garde : coudes tendus, épaules basses, côtes rentrées, lombaires au mur. Tiens 1–2 s en fin d'amplitude, puis redescends. Réalise 3 essais, garde le meilleur.

#### Observables et goniomètre

Mains et poignet qui touchent le mur

Doigts qui touchent le mur

60° à Doigts qui touchent le mur

90 à 60°

SOUPLESSE					
Chaîne postérieure <i>Sit-and-Reach</i> <b>Objectifs</b> : Apprécier la souplesse de la chaîne postérieure : surtout ischio-jambiers et rachis lombo-dorsal, via la flexion hanche + tronc		Chaîne antérieure <i>Couch test</i> <b>Objectifs</b> : Apprécier la longueur du droit fémoral/quadriceps et des fléchisseurs de hanche (psoas/iliaque, TFL) sans compensation lombaire ou pelvienne		Adducteurs <i>Straddle test</i> <b>Objectifs</b> : Apprécier la longueur des adducteurs (principalement long/court/grand adducteur) et la capacité d'abduction de hanche sans compensation lombaire.	
					
<b>Installation</b> Sujet assis face à la boîte, jambes tendues, écart largeur de hanches. Plantas des pieds verticales contre la face de la boîte (chevilles ≈ 90°). Genoux en extension (sans verrouiller douloureusement). Mains l'une sur l'autre, bras tendus, paumes vers le bas.		<b>Installation</b> Genou du côté testé au sol, l'autre jambe en fente (genou avant ≈ 90°, pied à plat). Attrape le pied du côté testé avec la main homolatérale (ou sangle si besoin). Bassin neutre / légère rétroversion (serre le grand fessier du côté testé). Tronc vertical, côtes basses, regard à l'horizontale, hanches face.		<b>Installation</b> Assis dos droit, bassin en légère antéversion (assis sur les ischions). Jambes tendues en V confortable, pointes vers le haut (pas de rotation interne). Tronc neutre (ne pas arrondir pour "gagner").	
<b>Consignes</b> "Glisse lentement les mains sur la règle sans à-coups, genoux tendus, souffle à l'expiration. Tiens la position 1–2 s au point le plus loin, puis relâche." <b>Interdits</b> : rebondir, fléchir les genoux, enrrouler violemment le dos		<b>Consignes</b> En gardant le bassin neutre, rapproche doucement le talon de la fesse tout en amenant légèrement la hanche en extension (avance un peu le bassin). Tiens 2–3 s au point de tension confortable (pas de douleur), puis relâche. <b>Interdits</b> : cambrer les lombaires, pousser les côtes en avant, laisser le genou descendre/monter, tourner le bassin. Fais 2 essais d'apprentissage puis 3 essais mesurés (repos 15–30 s). Répète de l'autre côté.		<b>Consignes</b> Glisse doucement les pieds pour augmenter l'écart jusqu'au blocage confortable (0–2/10 de douleur, pas plus). Reste 2 s au point final, respire, puis relâche. <b>Interdits</b> : cambrer/arrondir fort le dos, laisser les genoux fléchir ou rouler en dedans, faire des à-coups.	
	+ 15cm		Le talon touche facilement les fessiers		Angle supérieur à 150°
	5 à 15cm		Talon est amené à – de 10 cm		Angle entre 150° et 120°
	0 à 5cm		Talon est amené à entre 10 et 20 cm		Angle entre 120° et 90°
	- de 10cm		Talon est amené à + de 20 cm		Angle inférieur à 90°

# BILAN ET PROTOCOLE

MOBILITE				
Cheville				
Basic Squat				
Rachis (thoracique)				
Rachis (Cervical)				
Overhead				
Épaule (overhead pattern)				
Épaule (rotation externe)				
Épaule (rotation interne)				
Chaîne postérieure				
<b>SOUPLESSE</b>				
Adducteurs				
Chaîne antérieure				
Chaîne postérieure				

Problèmes Mobilités identifiés	Chaînes non- compliantes (raccourcies/raides)	Chaînes à renforcer (faibles/inhibées)	Exercices (renforcement / étirement)	Paramètres effort
EXEMPLE				
Épaules enroulées / scapula pro tractées	Pectoraux (grand/petit), deltoïde ant., chaîne antérosupérieure	Rhomboïdes, trapèze moyen/inf., coiffe ER, dentelé ant.	Row (prone/sangle), face-pull, external rotations, push-up plus, étirements pectoraux	3x 12 RPE 6 R :3'