

3.2 Expérimentation

Au total, ce sont donc 40 sujets (24 hommes & 16 femmes) qui se sont prêtés à l'expérimentation.

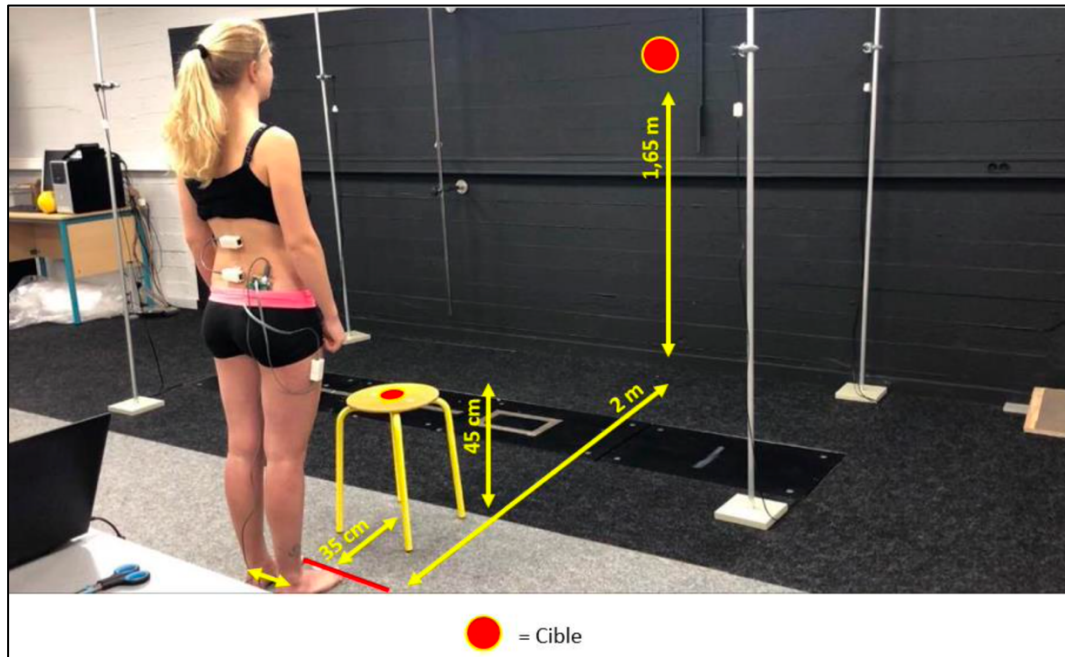


Figure 3 : Positionnement du matériel

La position de départ standardisée, pour tous les groupes, était d'être en position debout, les pieds écartés à largeur d'un pied de l'examineur, les bras le long du corps et de regarder un repère visuel à hauteur de ses yeux placé à environ 2 mètres face à lui ([Figure 3](#)).

Comme indiqué dans une vidéo démonstrative, les sujets réalisaient une flexion du tronc en gardant les jambes tendues, en allant le plus bas possible pour toucher le tabouret, suivie immédiatement d'une extension afin de revenir à la position de départ et ainsi de suite, sans s'arrêter et avec un mouvement continu ([Figure 4](#)). Le rythme des répétitions devait être le plus confortable possible. Le test était ponctuel et durait 60 secondes. A noter qu'en cas de douleur jugée à 7/10 ou plus sur l'échelle analogique, le sujet était autorisé à abandonner le test avant la fin.