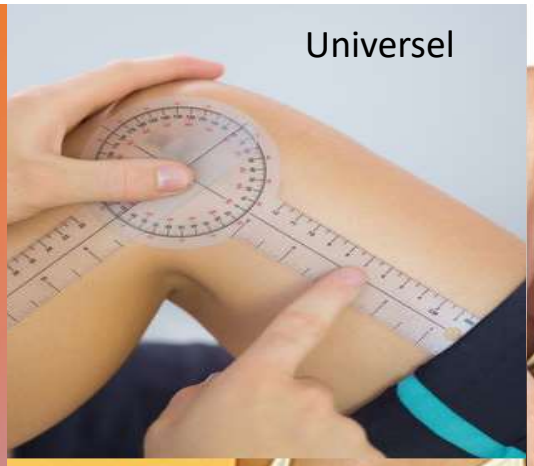
Mesures de la flexibilité

- On peut mesurer la flexibilité de façon linéaire (cm) ou de façon angulaire
(degrés d'un arc)
- La flexibilité n'est pas systématiquement généralisée à l'ensemble du corps
    - On peut être flexible d'une articulation, mais pas d'une autre
- On peut distinguer différentes formes de flexibilité:
    - Statique
    - Dynamique
    - Active
    - Passive
- La flexibilité est spécifique à chaque articulation, mouvement, vitesse, côté, etc.

Outils de mesure de la flexibilité

- Flexomètres linéaires



Fluide

Outils de mesure de la flexibilité

- Goniomètre universel
- Goniomètre à fluide
- Goniomètre électronique

Flexibilité Passive

- Représente l’amplitude d’une articulation sur un mouvement donné en l’absence de contraction musculaire

Flexibilité active

- Représente la limite de l'amplitude volontaire
- Est étroitement associée aux capacités du complexe articulaires de réaliser des mouvements
- Peut être limitée par la flexibilité passive

Flexibilité Dynamique

- Représente l'amplitude de mouvement qu'il est possible d'atteindre à une vitesse donnée pour un mouvement donné
- Les mouvements peuvent être de nature explosive, on parle alors de **Flexibilité Dynamique Balistique**
- Les mouvements peuvent être lents et contrôlés, on parle alors de **Flexibilité Dynamique Fonctionnelle**