

Redressements partiels

Objectif :

Le redressement partiel avec les genoux pliés et les pieds non immobilisés a été choisi parce que c'est une méthode sécuritaire d'évaluer la force et l'endurance des abdominaux.

Pour effectuer cette évaluation, il faut faire plusieurs redressements partiels, au rythme d'un redressement partiel à toutes les trois secondes, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction de la forme ne compte pas), que le cadet ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 demi-redressements.

Pointage :

Le pointage est fondé sur le nombre de redressements partiels effectués, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction ne compte pas), que le participant ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 redressement partiels.

Équipement requis :

- un lecteur de disques compacts,
- des tapis d'exercice, et
- la bande de mesure des demi-redressements.

Disposition :

1. Disposer chaque station de redressement partiel avec un tapis d'exercice et une bande de mesure des redressements partiels.
2. S'assurer que le lecteur de disques compacts est proche et que tous les participants peuvent l'entendre.

Effectuer le redressement partiel :

1. Demander à un cadet de chaque paire de faire ce qui suit :
 - a. se coucher sur le dos, la tête au sol ;
 - b. plier les genoux à un angle d'environ 140 degrés ;
 - c. placer les pieds à plat et les jambes légèrement séparées ; et
 - d. faire reposer les paumes des mains sur le matelas en gardant les bras droits, parallèles au tronc, et les doigts allongés (tel qu'illustré à la figure D-1).

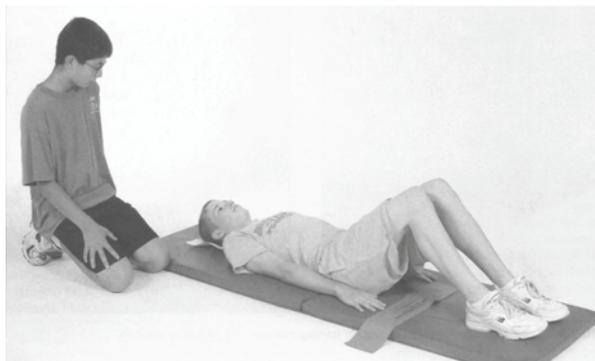


Figure D-1 Position de départ du redressement partiel

Nota. Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3^e éd.) (p. 43), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

2. Le cadet qui est sur le matelas doit se redresser (tel qu'illustré à la figure D-2) en s'assurant que ses doigts atteignent l'autre côté de la bande de mesure (tel qu'illustré à la figure D-3), de façon répétée à une fréquence d'un redressement toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit effectuée (la première correction de la forme ne compte pas), qu'il ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 redressements partiels.



Figure D-2 Redressement partiel

Nota. Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3^e éd.) (p. 43), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

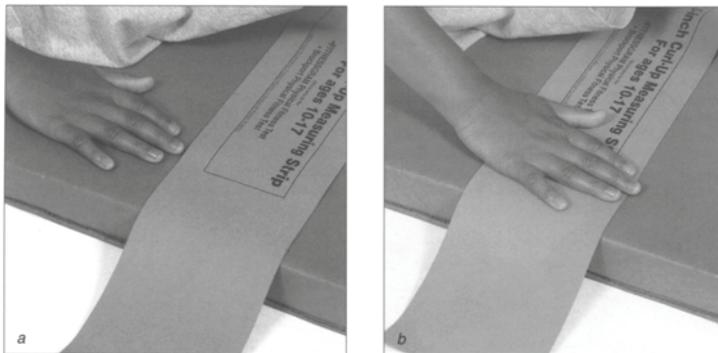


Figure D-3 Position des doigts pour le redressement partiel

Nota. Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3^e éd.) (p. 44), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

3. Le marqueur comptera le nombre de fois que le cadet se redresse (ce qui correspond au pointage des redressements partiels).
4. Demander aux cadets de changer de position et de répéter les étapes 1 à 4.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC