

Extension des bras

Objectif :

L'extension des bras à partir d'un angle de 90 degrés formé par les coudes constitue un test de la force et de l'endurance du haut du corps.

Pour effectuer cette évaluation, il faut faire plusieurs extensions des bras, à un rythme d'une extension 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) ou que le cadet ne puisse plus continuer.

Pointage :

Le pointage est fondé sur le nombre d'extensions des bras effectuées, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction ne compte pas) ou que le participant ne puisse plus continuer.

Équipement requis :

- un disque compact de la cadence, et
- un lecteur de disques compacts.

Disposition :

1. S'assurer que la station de l'extension des bras comporte suffisamment d'espace pour le nombre de participants.
2. S'assurer que le lecteur de disques compacts est proche et que tous les participants peuvent l'entendre.

Effectuer l'extension des bras :

1. Demander à un cadet de chaque paire de faire ce qui suit :
 - a. s'allonger sur le tapis, face au sol ;
 - b. placer les mains sous les épaules ou à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules, avec les doigts allongés ;
 - c. redresser les jambes, les pieds étant légèrement séparés ; et
 - d. glisser les orteils sous le tibia.
2. Demander au cadet de pousser avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient droits, tout en gardant les jambes et le dos alignés (tel qu'illustré à la figure E-1).



Figure E-1 Position de départ de l'extension des bras

Nota. Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3^e éd.) (p. 48), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

3. Demander au cadet d'abaisser le corps à l'aide de ses bras, jusqu'à ce que les coudes soient pliés à un angle de 90 degrés et que la partie supérieure du bras soit parallèle au plancher (tel qu'illustré à la figure E-2).

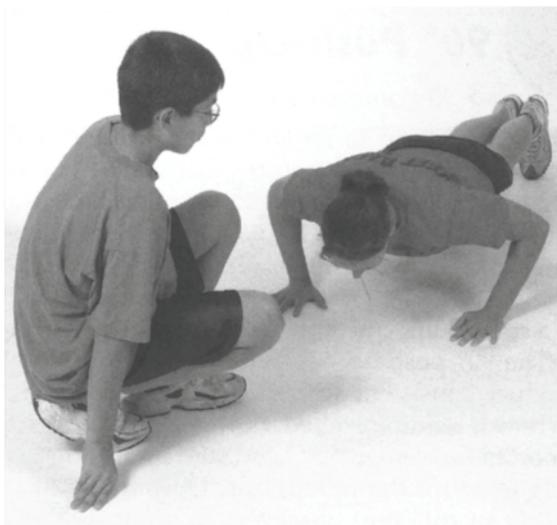


Figure E-2 Position abaissée de l'extension des bras

Nota. Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3^e éd.) (p. 48), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

4. Demander au cadet de répéter les étapes deux et trois à une cadence d'une extension à toutes les trois secondes, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme (la première correction de la forme ne compte pas) soit faite ou que le cadet ne puisse plus continuer.
5. Le marqueur comptera le nombre d'extensions des bras que le cadet peut effectuer (ce qui correspond au pointage d'extension des bras).
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les étapes 1 à 5.