

## Étirement des épaules

### Objectif :

L'étirement des épaules permet d'évaluer la flexibilité de la partie supérieure du bras et de l'épaule.

Pour effectuer cette évaluation, il faut passer un bras par-dessus l'épaule du même côté et l'autre bras par le dos pour joindre les extrémités des doigts.

### Pointage :

Le pointage de l'étirement des épaules est fondé sur la capacité du participant de toucher ses doigts du côté droit et du côté gauche. Le pointage est indiqué par un oui (O) ou un non (N) sur la feuille de pointage.

### Équipement requis :

Aucun équipement n'est requis pour l'étirement des épaules.

### Disposition :

La station de l'étirement des épaules doit être suffisamment grande pour tous les participants.

### Exécution de l'étirement des épaules :

1. Demander à un cadet de chaque paire de mettre à l'essai son épaule droite de la façon suivante :
  - a. passer la main droite par dessus l'épaule droite et la descendre le long du dos ; et
  - b. passer la main gauche derrière le dos pour toucher la main droite (tel qu'illustré à la figure G-1).

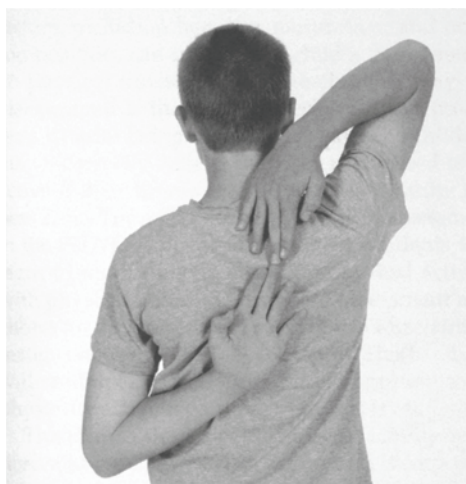


Figure G-1 Étirement de l'épaule droite

*Nota.* Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3<sup>e</sup> éd.) (p. 55), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

2. Le marqueur observera si les mains se touchent pour déterminer le pointage de l'étirement de l'épaule droite (par un oui ou un non).

3. Demander au cadet de mettre à l'essai son épaule gauche de la façon suivante :
  - a. passer la main gauche par dessus l'épaule gauche et la descendre le long du dos ; et
  - b. passer la main droite derrière le dos pour toucher la main gauche (tel qu'illustré à la figure G-2).

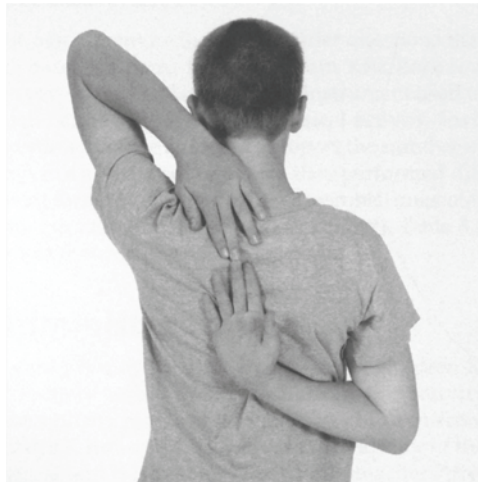


Figure G-2 Étirement de l'épaule gauche

*Nota.* Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3<sup>e</sup> éd.) (p. 55), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

4. Le marqueur observera si les mains se touchent pour déterminer le pointage de l'étirement de l'épaule gauche.
5. Demander aux cadets de changer de position et de répéter les étapes 1 à 4.