

## Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise

### Objectif :

L'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise permet de tester la flexibilité de chaque jambe.

Pour faire l'évaluation, il faut placer le pied à plat contre l'appareil de test, en pliant l'autre jambe et en allongeant les deux mains vers l'avant. La même procédure doit être répétée avec l'autre jambe.

### Pointage :

Le pointage de l'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos est calculé en fonction de la distance (en pouces) que le participant peut atteindre avec ses mains pour chaque jambe, jusqu'à un maximum de 30 cm (12 pouces).

### Équipement requis :

Le seul équipement requis pour l'évaluation de l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise est l'appareil de test.

### Disposition :

1. S'assurer qu'il y a suffisamment d'appareils de test pour le nombre de groupes.
2. Organiser chaque station d'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise de façon qu'il y ait suffisamment d'espace pour les participants et les marqueurs.

### Exécution de l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise:

1. Demander à un cadet de chaque paire d'enlever ses souliers.
2. Demander au cadet de :
  - a. s'asseoir en face de l'appareil de test ;
  - b. allonger complètement une jambe le pied étant à plat contre la face de la boîte ;
  - c. plier le genou de l'autre jambe, la plante du pied à plat sur le plancher et placée à côté du genou de la jambe droite ;
  - d. s'assurer qu'il y a un espacement de 5 à 8 cm (2 à 3 pouces) entre le genou de la jambe qui est droite et le pied de la jambe pliée ; et
  - e. allonger les bras vers l'avant avec les mains placées l'une par-dessus l'autre, en plaçant la pointe des doigts juste à l'avant de la pointe de la règle (tel qu'illustré à la figure H-1).



Figure H-1 Position de départ de l'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos

*Nota.* Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3<sup>e</sup> éd.) (p. 54), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

3. Demander au cadet de tendre les deux mains vers l'avant quatre fois le long de la règle, en maintenant sa position la quatrième fois pendant au moins une seconde (tel qu'illustré à la figure H-2).



Figure H-2 L'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos

*Nota.* Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3<sup>e</sup> éd.) (p. 54), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

4. Le marqueur mesurera la distance, en pouces, que le cadet a atteint. Cette mesure constituera le pointage d'une jambe, jusqu'à un maximum de 12 pouces pour éviter l'hyperextension.
5. Demander au cadet de répéter les trois premières étapes pour l'autre jambe.
6. Demander aux cadets de changer de position et de répéter les étapes 1 à 4.