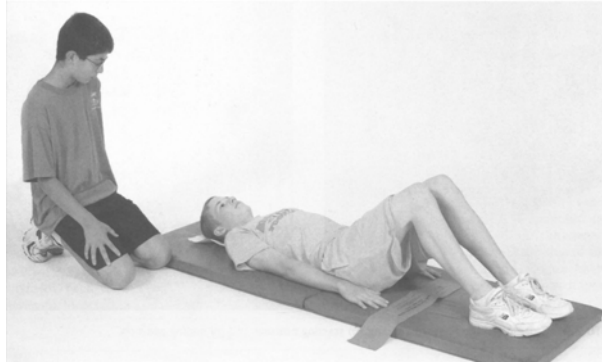


REDRESSEMENTS PARTIELS

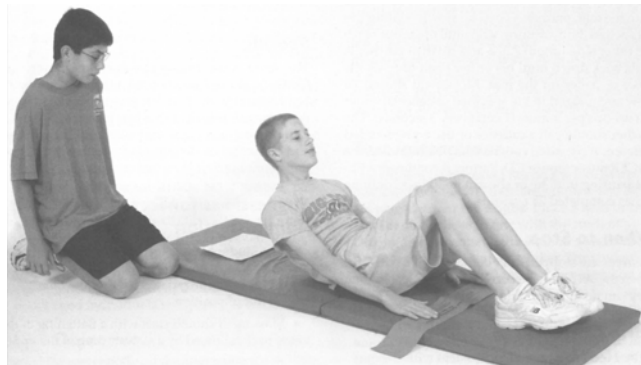
REDRESSEMENTS PARTIELS
Objectif : Les redressements partiels avec les genoux pliés et les pieds non immobilisés a été choisi parce que c'est une méthode sécuritaire pour évaluer la force et l'endurance des abdominaux. Pour effectuer cette évaluation, il faut faire plusieurs redressements partiels, à un rythme d'un redressement 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 redressements partiels.
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 redressements partiels.
Équipement requis : • un lecteur de disques compacts, • des tapis d'exercices, • la bande de mesure des redressements partiels.
Disposition : 1. Disposer chaque station de redressements partiels avec un tapis d'exercices 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 les redressements partiels : 1. Demander à un cadet de chaque équipe 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; d. faire reposer les paumes des mains sur le matelas en gardant les bras droits, parallèles au tronc, et les doigts allongés (conformément à l'illustration de la figure 4D-1).



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 43)

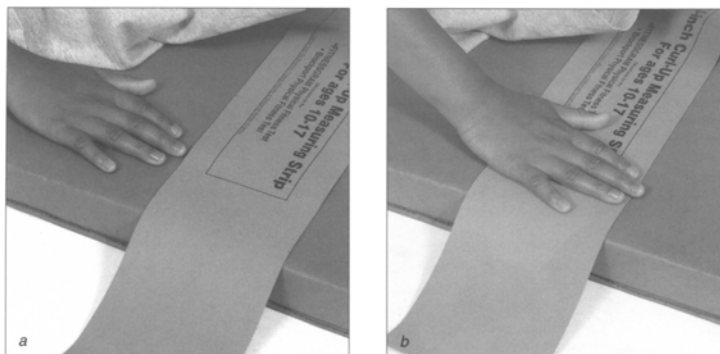
Figure 4D-1 Position de départ des redressements partiels

2. Le cadet qui est sur le matelas doit se redresser (conformément à l'illustration de la figure 4D-2), en s'assurant que ses doigts atteignent l'autre côté de la bande de mesure (conformément à l'illustration de la figure 4D-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.



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 43)

Figure 4D-2 Redressements partiels



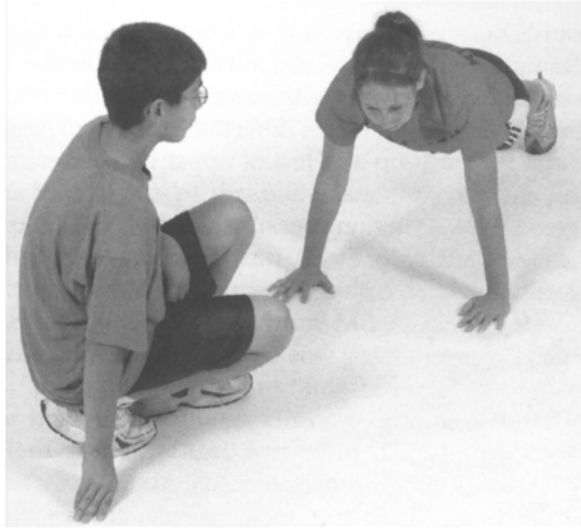
The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 44)

Figure 4D-3 Position des doigts pour les redressements partiels

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 rôle et de répéter les trois premières étapes.

EXTENSION DES BRAS

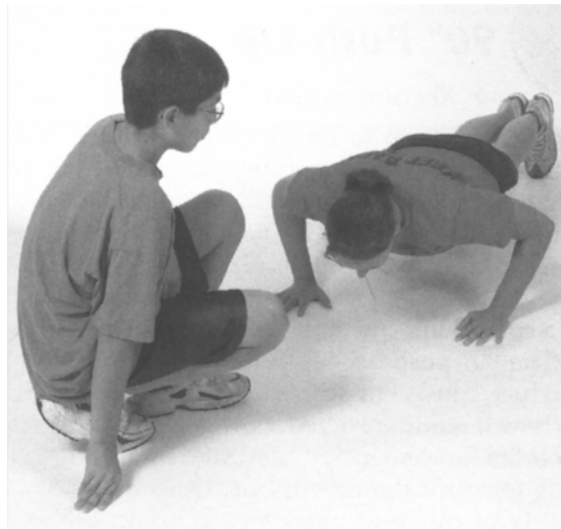
EXTENSION DES BRAS
Objectif : L'extension des bras à partir d'un angle de 90 degrés formé par les coudes constitue un test de la force et de l'endurance du haut du corps. Pour effectuer cette évaluation, il faut faire plusieurs extensions des bras, à un rythme d'une extension à toutes les trois secondes, 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 : • le disque compact du test PACER; • 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 équipe 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. tendre les jambes, les pieds étant légèrement séparés; 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 (conformément à l'illustration de la figure 4E-1).



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 48)

Figure 4E-1 Position de départ de l'extension des bras

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 (conformément à l'illustration de la figure 4E-2).



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 48)

Figure 4E-2 Position abaissée de l'extension des bras

4. Demander au cadet de répéter les étapes deux et trois à la cadence d'une extension des bras toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une seconde correction de forme ait lieu (la première ne compte pas) ou qu'il 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 cinq premières étapes.

FLEXION DU TRONC

FLEXION DU TRONC

Objectif :

La flexion du tronc permet d'évaluer la force et la flexibilité du tronc.

Pour effectuer cette évaluation, il faut être à plat ventre et lever le tronc à la position confortable la plus élevée.

Pointage :

Le pointage de la flexion du tronc est calculé en fonction de la distance, en pouces, entre le matelas et le menton, jusqu'à un maximum de 30 cm (12 pouces).

Équipement requis :

- un tapis d'exercices;
- l'instrument de mesure de la flexion du tronc.

Disposition :

Chaque station de flexion du tronc doit être équipée d'un tapis d'exercices et d'un instrument de mesure de la flexion du tronc.

Exécution de la flexion du tronc :

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. se coucher le visage au matelas;
 - b. pointer les orteils vers l'extrémité du matelas;
 - c. placer les mains sous les cuisses (conformément à l'illustration de la figure 4F-1).
2. Placer un marqueur sur le tapis en l'alignant avec les yeux du cadet (conformément à l'illustration de la figure 4F-1).



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 46)

Figure 4F-1 Position de départ pour la flexion du tronc

3. Demander au cadet de lever la partie supérieure de son corps en l'éloignant du matelas, de façon contrôlée et lente, jusqu'à une hauteur maximale de 30 cm (12 pouces) (conformément à l'illustration de la figure 4F-2). S'assurer de garder la tête alignée avec la colonne vertébrale.



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 46)

Figure 4F-2 La flexion du tronc

4. Demander au cadet de garder cette position jusqu'à ce qu'on puisse mesurer la hauteur (conformément à l'illustration de la figure 4F-3).



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 46)

Figure 4F-3 Mesure de la flexion du tronc

5. Le marqueur mesurera la distance, en pouces, entre le matelas et le menton du cadet pour déterminer le pointage de la flexion du tronc. Le pointage sera au maximum de 12 pouces pour éviter l'hyperextension.
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

ÉTIREMENT DES ÉPAULES

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 au 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 :

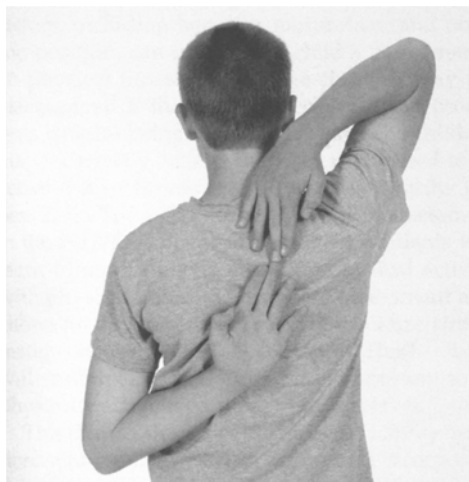
Aucun équipement n'est requis pour l'étirement des épaules.

Disposition :

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

Exécution de l'étirement des épaules :

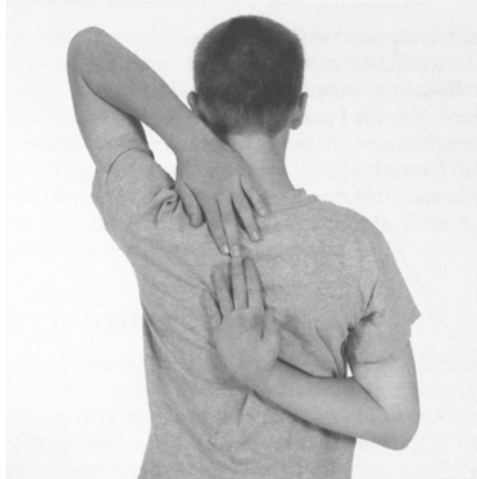
1. Demander à un cadet de chaque équipe de mettre à l'essai son épaule droite de la façon suivante :
 - a. passer la main droite sur l'épaule droite et la descendre le long du dos;
 - b. passer la main gauche derrière le dos pour toucher la main droite (conformément à l'illustration de la figure 4G-1).



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 55)

Figure 4G-1 Étirement de l'épaule droite

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 sur l'épaule gauche et la descendre le long du dos;
 - b. passer la main droite derrière le dos pour toucher la main gauche (conformément à l'illustration de la figure 4G-2).



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 55)

Figure 4G-2 Étirement de l'épaule gauche

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 rôle et de répéter les quatre premières étapes.

ÉTIREMENT EN POSITION ASSISE DES ISCHIO-JAMBIERS ET DU BAS DU DOS

ÉTIREMENT EN POSITION ASSISE DES ISCHIO-JAMBIERS ET DU BAS DU DOS
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 des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise 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 en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos 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 équipe d'enlever ses souliers. 2. Demander au cadet de faire ce qui suit : 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 droite et le pied de la jambe pliée; 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 (conformément à l'illustration de la figure 4H-1).



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 54)

Figure 4H-1 Position de départ de l'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos

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 (conformément à l'illustration de la figure 4H-2).



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 54)

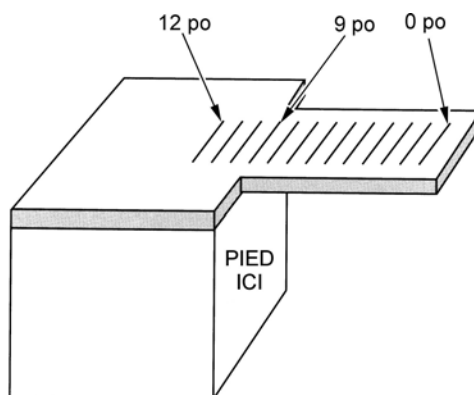
Figure 4H-2 L'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos

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 étapes 2. à 4. pour l'autre jambe.
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

COMMENT FABRIQUER L'APPAREIL DE TEST D'ÉTIREMENT EN POSITION ASSISE DES ISCHIO-JAMBIERS ET DU BAS DU DOS

L'appareil de test (tel qu'illustré à la figure 4I-1) est fabriqué de la façon suivante :

1. Fabriquer ou trouver une boîte en bois ou en carton d'une hauteur d'environ 30 cm (12 pouces).
2. Fixer un bâton de un mètre au-dessus de la boîte avec le repère de neuf pouces du côté du bout le plus près de la boîte, où le participant posera son pied, et l'extrémité zéro près du participant.



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 84)

Figure 4I-1 Appareil de mesure de l'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos