

THE MUSCULAR STRENGTH COMPONENT

LA COMPOSANTE FORCE MUSCULAIRE

THE CURL-UP

LES DEMI-REDRESSEMENTS ASSIS

Objective of the Curl-Up

Objectif des demi-redressements assis

1. The curl-up with knees bent and feet unanchored was chosen because it is a safe method for assessing abdominal strength and endurance.

1. Pour ce test, on a choisi les demi-redressements assis effectués avec les genoux fléchis et les pieds non immobilisés parce qu'ils constituent un moyen sécuritaire d'évaluer la force et l'endurance abdominale.

2. This assessment is conducted by curling up repeatedly at a pace of one curl-up every three seconds until a second form correction is made (the first form correction does not count), the cadet can no longer continue, or the cadet has completed 75 curl-ups.

2. On procède à cette évaluation en demandant au sujet d'effectuer un demi-redressement toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une deuxième correction soit apportée à la forme du mouvement (la première correction ne compte pas), jusqu'à ce que le cadet ne soit plus capable de continuer ou jusqu'à ce qu'il ait effectué 75 demi-redressements assis complets.

Setting up the Curl-Up

Préparation de l'évaluation (demi-redressements assis)

3. Equipment required for the curl-up includes:

3. Matériel requis :

a. Leger's 20-m Shuttle Run Test CD : Partial Curl-Ups Sit-Ups Cadence (20 reps/min);

a. disque compact pour le test Léger – course navette 20 m; cadence pour les demi-redressements assis et redressements assis (20 répétitions par minute);

b. CD player;

b. lecteur de disques compacts;

c. gym mat;

c. tapis d'exercice;

d. 12-cm measuring strip; and

d. ruban de mesure de 12 cm; et

e. paper.

e. papier.

4. Each curl-up station will be set up with:

4. Chaque poste d'évaluation comprendra le matériel suivant :

a. a gym mat;

a. un tapis d'exercice;

- b. 12-cm measuring strip;
- c. a piece of paper; and
- d. a CD player that is close by and can be heard by all cadets.

- b. un ruban de mesure de 12 cm;
- c. un morceau de papier; et
- d. un lecteur de disques compacts situé assez près pour être entendu par tous les cadets.

Conducting the Curl-Up

5. Conduct the curl-up through the following steps:

- a. have the cadet lay on the gym mat with their back and head down;
- b. have the cadet place their feet flat and legs slightly apart. Their feet should be extended as far as possible from their buttocks while still allowing feet to remain flat on the mat;
- c. have the cadet rest their palms on the mat with their arms straight, parallel to their trunk, and fingers stretched out (as illustrated in Figure A2-1)
- d. place the 12-cm measuring strip on the mat under the cadet's knees so their fingertips are resting on the nearest edge of the measuring strip (as illustrated in Figure A2-1);
- e. place a piece of paper under the cadet's head to assist in judging if the head touches down on each repetition. The paper should crinkle each time the cadet touches it with their head;
- f. have the cadet curl up slowly, keeping their heels in contact with the mat (as illustrated in Figure A2-2) and sliding their fingers across the 12-cm measuring strip until fingertips reach the other side of the

Déroulement de l'évaluation

5. Procéder à l'évaluation des demi-redressements assis selon les étapes suivantes :

- a. demander au cadet de s'allonger sur le dos, sur le tapis, avec la tête appuyée au sol;
- b. demander au cadet de plier les genoux et de placer les pieds à plat, les jambes légèrement écartées. Les pieds doivent être posés le plus loin possible du fessier tout en demeurant à plat sur le tapis;
- c. demander au cadet de déposer ses paumes sur le tapis, les bras allongés le long du corps, doigts étendus sur le tapis (voir l'illustration A2-1);
- d. positionner le ruban de mesure de 12 cm sur le tapis, sous les genoux du cadet, de façon que le bout de ses doigts s'appuie sur la partie supérieure du ruban. (voir figure A2-1);
- e. placer une feuille de papier sous la tête du cadet pour permettre de déterminer si la tête touche le sol à chaque répétition du mouvement. Le papier doit se froisser chaque fois que le cadet y touche avec sa tête;
- f. demander au cadet de redresser lentement le haut de son corps, en prenant soin de garder ses talons cloués au sol (voir l'illustration A2-2) et en glissant ses doigts par dessus le ruban à mesurer jusqu'à ce que le bout de ses doigts atteigne l'autre

measuring strip (as illustrated in Figure A2-3);

- g. have the cadet continue to do curl-ups at a cadence of one curl every three seconds (the Leger's 20-m Shuttle Run Test CD : Partial Curl-ups Sit-Ups Cadence may be used) until a second form correction is made (the first form correction does not count), they can no longer continue, or they have completed 75 curl-ups; and
- h. have the scorekeeper count how many times the cadet can complete a curl-up (which is the curl-up score).

extrémité du ruban (voir l'illustration A2-3);

- g. demander au cadet de répéter ce mouvement une fois toutes les trois secondes (il est possible d'utiliser le disque compact pour le test Léger - course navette de 20 m) jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit apportée (la première correction de forme n'est pas comptabilisée), jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence ou jusqu'à ce qu'il ait fait 75 demi-redressements assis; et
- h. demander au marqueur de compter le nombre de demi-redressements assis que réussit le cadet (ce qui constitue son résultat pour cet exercice).

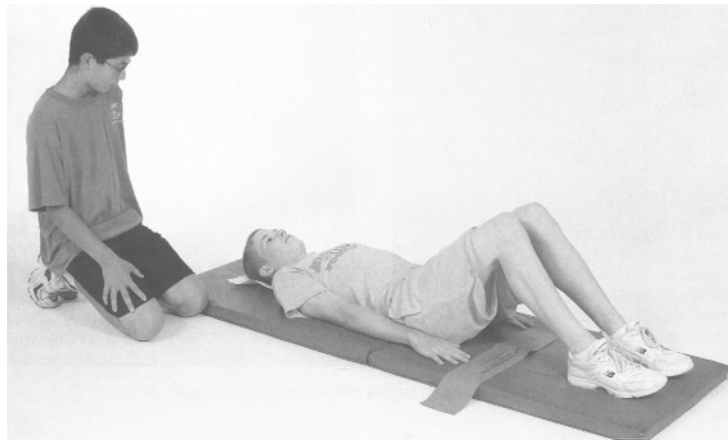


Figure A2-1 Curl-Up Starting Position / Position de départ des redressements assis

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque :* Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.

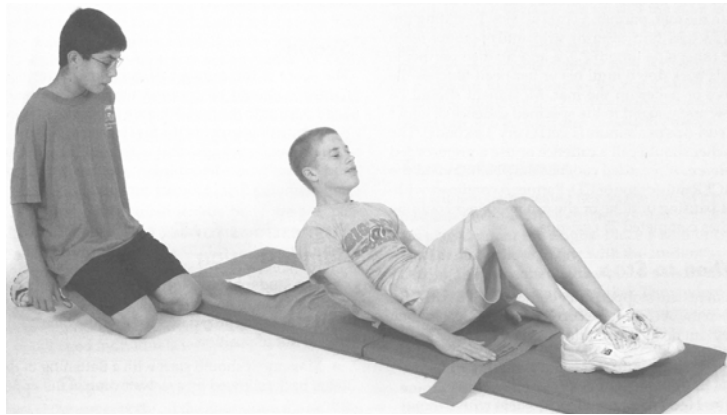


Figure A2-2 Curl-Up / Demi-redressement assis

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque :* Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.



Figure A2-3 Curl-Up Finger Position / Position des doigts lors des demi-redressements assis

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque :* Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.

Scoring the Curl-Up

6. Scoring the curl-up is based on the number of curl-ups completed; until a second form correction is made (the first form correction does not count), the cadet can no longer continue, or the cadet has completed 75 curl-ups.

7. Form corrections include:

Résultat obtenu au test des demi-redressements assis

6. Le résultat du test des demi-redressements assis dépend du nombre de demi-redressements assis effectué; l'évaluation prend fin lorsqu'une deuxième correction de forme est apportée (la première correction de forme n'est pas comptabilisée), lorsque le cadet n'arrive plus à suivre la cadence ou lorsque celui-ci réussit à faire 75 demi-redressements assis.

7. Les corrections de forme comprennent les suivantes :

- | | |
|--|--|
| <p>a. heels must remain in contact with the mat;</p> <p>b. head must return to the mat on each repetition;</p> <p>c. pauses and rest periods are not allowed. The movement should be continuous and with the cadence; and</p> <p>d. fingertips must touch the far side of the measuring strip.</p> | <p>a. les talons doivent demeurer en contact avec le tapis;</p> <p>b. la tête doit toucher au tapis à chaque répétition du mouvement;</p> <p>c. les pauses et les périodes de repos ne sont pas permises. Le mouvement doit être répété de façon continue en suivant la cadence établie; et</p> <p>d. le bout des doigts doit toucher l'extrémité la plus éloignée du ruban à mesurer.</p> |
| <p>8. Results are to be recorded on the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Results located at CATO 14-18, Annex B, Appendix 3.</p> | <p>8. Les résultats doivent être consignés sur le document Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation », qui figure à l'annexe B, appendice 3 de l'OAIC 14-18.</p> |