

## **THE MUSCULAR FLEXIBILITY COMPONENT**

## **LA COMPOSANTE FLEXIBILITÉ MUSCULAIRE**

### **THE SHOULDER STRETCH**

### **L'ÉTIREMENT DE LA COIFFE DES ROTATEURS DE L'ÉPAULE**

#### **Objective of the Shoulder Stretch**

#### **Objectif de l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule**

1. The shoulder stretch is an assessment of upper arm and shoulder flexibility.
2. This assessment is conducted by reaching one arm over the shoulder on the same side, and the other arm behind the back to touch the fingertips.

1. L'étirement de la coiffe des rotateurs permet d'évaluer la flexibilité de la partie supérieure du bras et de l'épaule.
2. Cette évaluation consiste à joindre le bout des doigts des deux mains en passant un bras par dessus l'épaule et l'autre derrière le dos.

#### **Setting up the Shoulder Stretch**

#### **Préparation de l'évaluation (étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule)**

3. There is no equipment required for the shoulder stretch.
4. The shoulder stretch station is to be set up with enough space for the number of cadets.

3. Aucun équipement n'est requis pour ce test.
4. Le poste d'évaluation de la flexibilité de la coiffe des rotateurs devrait être suffisamment grand pour accueillir les cadets.

#### **Conducting the Shoulder Stretch**

#### **Déroulement de l'évaluation**

5. Have the cadet test their right shoulder by:
  - a. reaching with the right hand over the right shoulder and down the back; and
  - b. reaching with the left hand behind the back to touch the right hand (as illustrated in Figure A5-1).

5. Demandez à un cadet de tester son épaule droite de la manière suivante :
  - a. amener la main droite dans le dos en passant par dessus l'épaule droite et en tentant d'aller le plus bas possible; et
  - b. en passant la main gauche derrière le dos, par le bas, essayer de toucher les doigts de la main droite (voir figure A5-1).

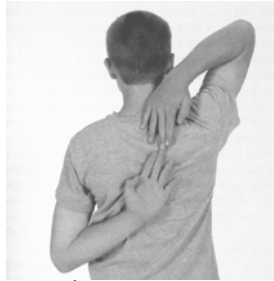


Figure A5-1 Right Shoulder Stretch / Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule droite

*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.

- |   |   |
|---|---|
| <p>6. The scorekeeper will observe if the hands are touching to determine the right shoulder stretch score (a yes or no).</p> <p>7. Have the cadet test their left shoulder by :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. reaching with the left hand over the left shoulder and down the back; and</li><li>b. reaching with the right hand behind the back to touch the left hand (as illustrated in Figure A5-2).</li></ul> | <p>6. L'évaluateur vérifie si les mains se touchent pour déterminer le résultat obtenu à l'évaluation de l'épaule droite (réussie ou non).</p> <p>7. Demander au cadet de tester son épaule gauche de la manière suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. amener la main gauche dans le dos en passant par dessus l'épaule gauche et en tentant d'aller le plus bas possible; et</li><li>b. en passant la main droite derrière le dos, par le bas, essayer de toucher les doigts de la main gauche (voir figure A5-2).</li></ul> |
|---|---|

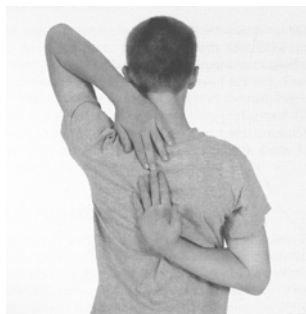


Figure A5-2 Left Shoulder Stretch / Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule gauche

*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.

- |  |  |
|--|--|
| <p>8. The scorekeeper will observe if the hands are touching to determine the left shoulder stretch score (a yes or no).</p> | <p>8. L'évaluateur vérifie si les mains se touchent pour déterminer le résultat obtenu à l'évaluation de l'épaule gauche (réussie ou non).</p> |
|--|--|

### **Scoring the Shoulder Stretch**

9. Scoring for the shoulder stretch is based on the cadet's ability to touch their fingers on both their right and left sides. The score is indicated with a yes (Y) or no (N) on the scoresheet.

10. Results are to be recorded on the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Results located at CATO 14-18, Annex B, Appendix 3.

### **Résultats obtenus au test d'évaluation de la flexibilité de la coiffe des rotateurs**

9. Le résultat obtenu à cette évaluation de la flexibilité de la coiffe des rotateurs de l'épaule dépend de la capacité du cadet à joindre le bout de ses doigts des côtés droit et gauche. Le résultat est inscrit sous la forme d'une lettre, **O** pour oui et **N** pour non.

10. 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.