

## **THE MUSCULAR FLEXIBILITY COMPONENT**

## **LA COMPOSANTE FLEXIBILITÉ MUSCULAIRE**

### **THE BACK-SAVER SIT AND REACH**

### **FLEXION DU TRONC VERS L'AVANT**

#### **Objective of the Back-Saver Sit and Reach**

#### **Objectif de la flexion du tronc vers l'avant**

1. The back-saver sit and reach assesses hamstring flexibility for each leg.
2. This assessment is conducted by placing one foot flat against the test apparatus, bending the other leg, and reaching forward with both hands. The same procedure is repeated for the other leg.

1. Cet étirement permet d'évaluer la flexibilité des muscles ischio-jambiers de chaque jambe.
2. Afin de procéder à cette évaluation, il faut demander au cadet de placer un pied à plat sur le devant de l'appareil de mesure, de plier l'autre jambe et de s'étirer le plus loin possible vers l'avant. Ensuite, on refait le test avec l'autre jambe.

#### **Setting up the Back-Saver Sit and Reach**

#### **Présentation de l'évaluation (flexion du tronc vers l'avant)**

3. The only piece of equipment required for the back-saver sit and reach is the test apparatus.
4. The test apparatus (as illustrated in Figure A6-1) is constructed by:
  - a. obtaining a sturdy cardboard / wooden box measuring approximately 30 cm high; and
  - b. attaching a metre stick to the top of the box with the 23-cm mark at the nearest edge of the box where the cadet will rest their foot, and the zero end closest to the cadet.

3. Seul l'appareil de mesure est requis pour procéder à cette évaluation.
4. L'appareil de mesure (voir figure A6-1) est obtenu :
  - a. en fabriquant une boîte de carton ou de bois mesurant approximativement 30 cm de haut; et
  - b. en attachant un ruban à mesurer sur le dessus de la boîte et en prenant soin de positionner la ligne de 23 cm à égalité avec le bord sur lequel le pied vient s'appuyer tandis que la ligne de 0 sera plus près du sujet.

5. Ensure that there is a test apparatus for each group. Spread out each back-saver sit and reach station to allow enough room for the cadets and their scorekeepers.

5. Disposez les appareils de mesure de manière à ce que les cadets et leurs marqueurs aient suffisamment d'espace et assurez-vous qu'il y ait un appareil de mesure pour chaque groupe.

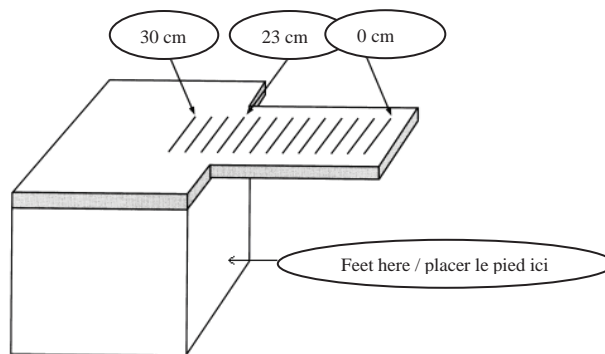


Figure A5-1 Back Saver Sit and Reach Measuring Apparatus / Appareil de mesure de la flexion avant du tronc

*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.

### Conducting the Back-Saver Sit and Reach

### Déroulement de l'évaluation

6. Conduct the back-saver sit and reach through the following steps:

6. Procéder à l'évaluation de la flexion du tronc vers l'avant en suivant les étapes suivantes :

- a. have the cadet remove their shoes and sit in front of the test apparatus;
- b. have the cadet extend one leg fully with the foot flat against the face of the box;
- c. have the cadet bend the knee of the other leg and place the sole of the foot flat on the floor; in line with, and 5–8 cm to the side of, the straight knee;
- d. have the cadet extend their arms forward over the ruler with their hands placed on top of one another (as illustrated in Figure A6-2);
- e. have the cadet, keeping the back straight and the head up, reach forward with both hands along the metre stick four times, holding the position on the fourth reach for at least one second (as illustrated in Figure A6-3). The cadet may allow the bent knee to move to the side as the body moves forward, but the sole of the foot

- a. demander au cadet de retirer ses chaussures et de s'asseoir devant l'appareil de mesure;
- b. demander au cadet d'étendre complètement une jambe en appuyant le pied à plat sur le devant de la boîte;
- c. demander au cadet de fléchir le genou de l'autre jambe et de placer le pied à plat au sol, à la hauteur du genou de la jambe allongée et à une distance de cinq à huit centimètres de celui-ci;
- d. demander au cadet d'allonger les bras et de placer les mains l'une sur l'autre au-dessus de l'appareil à mesurer (voir l'illustration A6-2);
- e. demander au cadet de s'étirer en glissant les deux mains sur la règle et en prenant soin de garder le dos droit et la tête levée, quatre fois de suite, et de maintenir cette position pendant au moins une seconde à la quatrième répétition du mouvement (voir l'illustration A6-3). Le genou du cadet peut se déplacer vers le côté tandis

must remain on the floor;

que le cadet s'étire vers l'avant, mais la plante du pied doit demeurer en contact avec le sol;

f. have the scorekeeper measure the distance the cadet reached. This measurement will be the score for one leg, to a maximum of 30 cm to prevent hyperextension; and

f. demander au marqueur de mesurer la distance atteinte par le cadet. Ce résultat constituera le pointage obtenu pour la jambe évaluée, jusqu'à un maximum de 30 cm afin d'éviter les hyperextensions; et

g. have the cadet repeat Steps b–f for the other leg.

g. demander au cadet de répéter les étapes b à f pour l'autre jambe.



Figure A5-2 Starting Position for the Back-Saver Sit and Reach / Position de départ de la flexion du tronc vers l'avant

*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 A5-3 The Back Saver Sit and Reach / Exécution de la flexion du tronc vers l'avant

*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 Back-Saver Sit and Reach**

7. Scoring for the back-saver sit and reach is based on the distance the cadet can reach with their hands for each leg, to a maximum of 30 cm.

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

### **Résultat obtenu au test de flexion du tronc vers l'avant**

7. Le résultat obtenu au test de flexion du tronc vers l'avant est déterminé par la distance que les cadets peuvent atteindre lors de l'exécution du mouvement et ce, pour chaque jambe, jusqu'à un maximum de 30 cm.

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.